Dr. Andrei Cristian

CULEGERE

DE PROBLEME PSIHICE

ERC Press

BUCUREŞTI – 1999

INTRODUCERE

Ce poate fi această carte mică? Nici tratat de psihologie, nici volum de nuvele, nici compilaţie a unor lucrări ştiinţifice. Este, într-adevăr, o culegere, în ea s-au adunat, pe parcursul a câtorva ani, articole publicate în paginile săptămânalului Impact Publicitar. Colaborarea cu această publicaţie a părut o joacă la început (câtă psihiatrie poate să încapă într-o publicaţie de publicitate?). Cu timpul, rubrica *Psihometru* şi-a găsit un loc stabil în ziar şi apoi în obişnuinţa cititorilor.

Tematica acestor articole a fost influenţată de mai mulţi factori: de experienţa dobândită ca editor corespondent pentru *The British Journal of Psychiatry*, de provocările emisiunii *Lecţii particulare* susţinute săptămânal la Radio 21, de cazuistica din practica privată a psihiatriei, de sugestiile soţiei mele şi chiar ale fetiţei noastre, loana-Maria.

În culegere se poate citi câte ceva despre foarte multe. Aceste multe lucruri nu sunt boli psihice, ci situaţii problematice prin care mai toţi am trecut. Până în ziua în care românii vor merge la psihiatru sau la psiholog pentru a soluţiona problemele înainte ca ele să devină boli, o astfel de carte poate fi o încurajare. Citind versiunea finală a cărţii, i-am şi găsit un defect: pe alocuri conţine un limbaj prea sofisticat, aproape filosofic. Cum sunt sigur că şi dumneavoastră îi veţi găsi câteva carenţe, aştept observaţii post restant la editura ERC, pentru ca împreună să scriem următoarea carte…

Dr. Andrei Cristian

Procesul ascultării

Aproape toţi oamenii cu inteligentă medie care au trăit pe pământ au descoperit acest aforism: una este să auzi, alta este să asculţi… Pentru că suntem interesaţi de procesul comunicării la om, vom descoperi împreună cât adevăr se ascunde în această afirmaţie.

Mă aştept să aud, sunt gata să ascult…

O persoană ridică din sprâncene, roteşte uşor capul şi se apleacă

puţin înainte. Acestea sunt cele mai cunoscute semne că acea persoană se pregăteşte să asculte. Pe cât sunt de discrete, pe atâta sunt de edificatoare aceste semne, încât pot trăda pe emitentul lor, chiar dacă persoana respectivă nu spune că ascultă ceva. În comparaţie cu văzul (care este simţul distanţei de acţiune), auzul este simţul distanţei de previziune, adică acel simţ care-ţi permite să anticipezi o situaţie nevăzută, dar care are toate şansele să existe.

Sunt sigură că el este; îl aud!

O mamă stă de vorbă cu vecina pe balcon. Copiii din cartier se joacă zgomotos, un grup de muncitori sparg asfaltul, cineva a pus muzica destul de tare, iar vecina vorbeşte necontenit. Cu toate acestea, mama sare ca arsă şi spune: *Plânge copilul meu*, *mă duc repede să văd ce are*! În acest proces de mai puţin de o secundă, două elemente importante din fiziologia auzului au acţionat prompt: atenţia selectivă şi funcţia de discriminare auditivă.

Atenţia selectivă

Atenţia este acea funcţie psihică menită să faciliteze dezvoltarea optimă a proceselor psihice intenţionate. Alături de concentrare şi distributivitate, selectivitatea atenţiei este o caracteristică dobândită şi perfecţionată pe parcursul trăirii experienţelor de viaţă. Este deci necesar să îi mai ascultat de multe ori ceva, să fi delimitat acel ceva de restul zgomotelor sau sunetelor (ideal ar fi să-l fi şi numit), ca apoi să poţi asculta selectiv acel zgomot sau sunet, în memorarea acelui eveniment sonor, o mare importanţă au afectivitatea şi combinarea sunetului cu alte percepţii (mirosuri, vibraţii tactile). Astfel, pentru mamă, îngrijorarea repetată fată de situaţiile în care copilul ei plânge şi mirosul caracteristic al copilului sunt fixatori importanţi ai timbrului vocii copilului în memoria ei. Pentru violonist, a simţi pe piept vibraţiile instrumentului aţâţ de familiar lui îl va ajuta să deosebească mai uşor sunetele produse de el într-o orchestră.

Discriminarea auditivă

Urechea umană poate percepe frecvente cuprinse între 16 şi 20.000 Hz; copiii foarte mici, ca şi persoanele antrenate în medii variabile pot percepe sunete de până la 40.000 Hz. Alegerea sunetului aşteptat din noianul de zgomote şi sunete este sarcina scoarţei cerebrale, mai precis a lobilor temporali ai creierului. Pe lângă existenţa unor zone dedicate anumitor frecvente sonore, există şi o adevărată hartă a semnificaţiilor, care se conturează prin asocierea

sunetelor cu situaţiile trăite afectiv. Deşi pare logic ca cele două urechi ale omului să audă la fel, aria temporală stângă (care primeşte preponderent impulsuri de la urechea dreaptă) este cea care interpretează mai bine cuvintele. Aria temporală dreaptă (care primeşte impulsuri mai ales de la urechea stângă) este mai sensibilă la muzică. După cum este cunoscut, memoria are o funcţie de fixare de lungă durată (acolo se fixează timbrul vocii copilului, în cazul mamei de care vorbeam) şi o funcţie de fixare de scurtă durată – care împreună cu funcţia de evocare aduce în actualitate vocea copilului de mai multe ori pe zi. Aceasta o face pe mamă să se aştepte aproape în permanentă la plânsul copilului ei.

Pre – ascultare şi post – ascultare

Când mergi la un curs, te gândeşti că ar putea fi important pentru examenul tău să-l asculţi cu atenţie; în acelaşi timp, te aştepţi şa fie ceva plictisitor, de care nu ai chef. Cel mai tare te va enerva, desigur, vocea mormăită a profesorului, iar pe deasupra se poate să nu înţelegi mare lucru, pentru că nu ai fost la cursurile anterioare. Ei bine, toate aceste amănunte te fac şa iei cu tine, pe lângă pix şi caiet, o bogată sarcină de preascultare. În toate situaţiile cu semnificaţie auditivă, înainte de a auzi primul sunet, omul se pregăteşte pentru un complex proces de ascultare. El va fi gata să combine perceperea sunetelor cu evocările din memorie, cu dispoziţia afectivă, cu performanţele atenţiei – o armonie (pe care niciun computer nu o poate reproduce, cu toate progresele făcute în domeniul comenzilor verbale). Deşi cursul ş-a terminat, vocă-a profesorului îţi mai răsună încă în minte. Şi deşi capul tău nu este gol ca o peşteră sau plin de corzi de pian, ceea ce ai ascultat rezonează un timp îndelungat acolo, făcând posibilă fixarea durabilă şi înţelegerea semnificaţiilor prin reproducerea stimului sonor. Tot din post-ascultare face parte şi interesanta legătură care se întemeiază între sunetele complexe şi afectivitate; aşa se explică de ce îţi vine în minte o anumită melodie când îţi aminteşti de o anume persoană şi de ce repeţi acelaşi refren când te afli în aceeaşi dispoziţie.

Alocarea semnificaţiei

Pentru a putea pretinde că asculţi, este nevoie ca ceea ce auzi să capete un înţeles (unii se duc la concerte simfonice fără să fie capabili de a conferi vreun înţeles personal sunetelor percepute, ca să nu mai vorbim despre înţelegerea a ceea ce a comunicat compozitorul). Cel mai simplu mecanism de alocare a semnificaţiei este prin analogie:

ceea ce auzi seamănă cu ceea ce ai ascultat cândva. Caracteristică celor mici, această modalitate îi va face pe copii să spună despre sunetul flautului că este un *Uuu*! mai târziu, după ce trec prin sistemul de învăţare academică, oamenii tind să aloce sunetele unor noţiuni grupate în genuri proxime: ceea ce aud este muzică, este muzică de tip clasic, este Mozart, este Flautul fermecat. Sau: *ceea ce aud este o voce de om*, *este un om care plânge*, *este un copil care plânge*, *este copilul meu care plânge*. Acest din urmă exemplu v-ar putea face să replicaţi: *Bine*, *dar o pisică nu trece prin sistemul academic şi totuşi re*cunoaşte *fără greşeală vocea puiului ei*!

Aşa este, numai că omul nu se mulţumeşte cu atât…

Omul nu se mulţumeşte cu a identifica un sunet. El lansează ipoteze asupra sugestiilor pe care le face sunetul, verifică aceste ipoteze şi este capabil apoi de a se opri la oricare dintre genurile proxime pentru a analiza experienţa sa auditivă. De exemplu, el poate să deducă faptul că poate nu trebuia să facă un copil aşa de devreme… Sau poate concluziona că nu cunoaşte suficient de bine muzica din perioada clasică, din moment ce l-a confundat pe Mozart cu Bach…

Vocea informaţiei

De când intră pe băncile şcolii şi până se pensionează, omul este zilnic interesat să asculte mesajele celorlalţi ca să poată extrage informaţie de maximă importantă pentru bunăstarea lui. Elevul ştie că, dacă nu este atent la ore, nu va deţine anumite date şi aceasta îl va face să fie dezorientat o bună perioadă de timp. Observaţi că nu am menţionat aici despre ce fel de date este vorba; am procedat aşa, pentru că nu întotdeauna datele din domeniul geografiei sau matematicii sunt cele mai importante pentru elev. De multe ori, cea mai preţioasă informaţie este: Ce *avem pentru data viitoare*? *sau Oare fata aceea a venit azi la şcoală*?

Odată ignorata, informaţia se răzbuni. Ajungând în mediu profesional, o persoană poate deveni dependentă de capacitatea sa de a căuta şi utiliza informaţia pe care o comunică ceilalţi. Sunt meserii în care, dacă nu eşti capabil să asculţi anumite date, consecinţele sunt dezastruoase aţâţ pentru clienţii tăi, cât şi pentru tine însuţi. Unele companii obişnuiesc să estimeze riscurile datorate celor mai frecvente erori profesionale ale angajaţilor. Se pare că, după erorile de calcul, cele mai răspândite sunt erorile datorate ascultării. Scuzele sunt de obicei considerate ridicole: *N-am fost atent*! sau Nu *ştiam că este aşa de*

important… Bineînţeles că informaţia este importanţă, din moment ce ea are o valoare din ce în ce mai mare astăzi; acesta este motivul pentru care orice om care are un şef trebuie să afle care este informaţia pe care acesta pune cel mai mare preţ.

Informaţia locuieşte în Ideea Principală

Să recunoaştem: pentru cei mai mulţi dintre noi, o discuţie poate fi interesantă dacă aduce noutăţi. De obicei, oamenii cred că li ş-a dat o informaţie atunci când li s-a comunicat ceva nou. Veţi vedea că din punct de vedere psihologic, lucrurile nu stau tocmai aşa. În procesul confruntării cu informaţia, repetarea acesteia, similitudinile cu ceva cunoscut, confirmarea sau infirmarea datelor – sunt tot atâţia paşi cognitivi, peşte care nimeni nu sare. Ascultând pe cineva, deodată îl opreşti şi-l întrebi: *De fapt, ce vrei să spui cu toate astea*? *Când* nu poate desprinde ideea principală dintr-un discurs, un ascultător simte că pierde timpul sau că ascultă de dragul vorbitorului. Identificarea ideii principale ţine mult de sistemul axiologic (al valorilor) cu care vine ascultătorul şi de abilitatea vorbitorului de a influenţa acest sistem axiologic.

g

Ideea principală pluteşte în balast

De multe ori, ideea principală nu este agreabilă, este dificil de explicat sau pur şi simplu este o minciună. Cam acestea sunt motivele pentru care vorbitorul apelează la o serie de fraze de umplutură. Fie că ele sunt divagaţii stângace, fie că sunt anecdote atât de atrăgătoare încât devin idei principale, aceste umpluturi sunt şi ele importante, din moment ce literatura s-a dezvoltat continuu în cultura umană. Pe de altă parte, ascultătorii simt nevoia să li se ofere balast pentru că din el extrag argumente în susţinerea ideii principale. Vorbitorul trebuie să ştie aceasta şi trebuie să facă argumentele suficient de atrăgătoare.

Cum este cu faimosul fir roşu?

Combinarea ideii principale cu argumentele care o susţin pe parcursul întregului discurs a fost asemuită (mai ales de către vorbitorii de limbă de lemn) cu un fir roşu care străbate întreaga expunere… Fie că-i spunem fir roşu, fie că-i spunem mental outline, această combinaţie este cea mai folosită convenţie dintre vorbitor şi ascultător: *eu îţi sugerez ideea principală şi o învelesc în argumente cât mai atrăgătoare, iar tu desprinzi ideea principală şi faci ce vrei cu*

argumentele; *dar nu cumva să-mi ataci ideea principală*!

Cred că ştiu ce vrea să spună...

Ascultând un discurs stufos, majoritatea persoanelor obişnuite cu discursurile vor încerca să facă predicţii asupra a ceea ce urmează a fi spus* Motivele sunt numeroase: pentru că discursul are logică, pentru că ascultătorul este empatic (simte şi gândeşte ca şi vorbitorul), pentru că ascultătorul este anxios (nu se simte bine când nu i se dau concluzii) etc. Odată ce predicţia a fost confirmată, ascultătorul este atât de fericit, încât mai ascultă şi data viitoare.

Asta este şi părerea mea!

Uneori, ceea ce asculţi ţi se pare atât de logic şi de simplu, încât eşti sigur că puteai să spui şi tu acelaşi lucru. Sau pur şi simplu ţi se spune ceea ce ai spus şi tu altora, cândva. Acestea sunt ocazii bune de a confirma predicţiile făcute de ascultători. Pentru a se folosi de ele, mulţi oratori se interesează în prealabil care este experienţa ascultătorilor, pentru a-i cumpăra cu exemple sau argumente din experienţa lor.

Similitudini şi discordanţe

Pornind de la experienţa sa, ascultătorul va căuta (aşa cum arătam mai sus) similitudini între ceea ce i se spune şi ceea ce ştie din experienţă; aceasta, pentru a înţelege şi a memora. Pe de altă parte, există şi discrepanţe între ceea ce ştia şi ceea ce află ascultând; aceasta este tratată fie ca noutate, fie ca falsitate şi stimulează curiozitatea. Astfel, pe parcursul ascultării funcţionează permanent o balanţă între confortul confirmării şi disconfortul noutăţii, între similitudini şi discrepanţe.

Întrebarea şi reformularea

Când nu poate asimila ceea ce i se spune (a asimila înseamnă a înţelege, a accepta şi a reţine) ascultătorul delimitează cuvântul, fraza sau discrepanta care fac obiectul neînţelegerii şi formulează o întrebare pentru sine (sub forma unei predicţii neconfirmate) sau pentru vorbitor (sub forma unui mic discurs-problemă). Răspunsul la întrebare trebuie să satisfacă toate cele trei componente ale asimilării: să fie inteligibil, să fie acceptabil şi să fie memorabil. Orice ascultător cu personalitate va reformula ceea ce ascultă într-un limbaj propriu şi într-o ordine care ţine de propriul sistem axiologic.

Comunicare tranzacţională

Comunicarea tranzacţională este un complex de mesaje care

cuprinde nu numai înţelesul verbal, ci şi schimbul permanent de atitudini fată de mesaj, adică o implicare a interlocutorilor prin tot ceea ce poate avea semnificaţie pentru ei.

Conform conceptelor profesorilor americani Sandra Hybels şi Richard Weaver, această formă de comunicare are trei principii de bază: în primul rând, persoanele implicate în comunicare îşi trimit mesaje continuu şi simultan; în al doilea rând, toate evenimentele de comunicare au un trecut, un prezent şi un viitor; în al treilea rând, participanţii la comunicare joacă anumite roluri.

Primul principiu: participăm în comunicare continuu şi simultan

Chiar dacă nu eşti cel care vorbeşte într-o situaţie de comunicare, eşti totuşi un participant activ prin numeroasele simboluri pe care le primeşti şi le furnizezi continuu. De exemplu, te întâlneşt-cu cineva care tocmai şi-a cumpărat un tricou pe care ton mieunat, folosind diminutive şi onomatopee caraghioase atunci când descrie problema sa de sănătate pentru soţia lui, fată de care el joacă rolul unui băieţei bolnăvicios.

Spune-mi ce rol joci ca să-ţi spun ce vei spune… Aceste aspecte ne pot fi de un real folos atunci când vrem să facem predicţii asupra a ceea ce va spune cineva. Este suficient să deducem care este rolul pe care-l joacă acea persoană într-o anume situaţie sau faţă de o anume persoană, ca să putem intui cam ce ton va avea, ce cuvinte va folosi, ce concesii va face, cât de mult se va hazarda etc. Este un truc foarte adesea folosit de către profesioniştii din media, spionaj, publicitate etc. Nu vă amintesc aici decât sensibila schimbare de atitudine şi de mesaj pe care un parlamentar o poate manifesta în faţa unei ziariste drăguţe; intrând în rolul masculului valabil, el scoate pieptul în faţă, se înfige bine pe picioare şi este dispus să dea mult mai multe detalii decât ar oferi unui reporter bătrân; ba mai mult, parlamentarul va fi predispus la a spune ceva personal la adresa ziaristei drăguţe…

Dar lucrurile sunt şi mai complicate decât atât: rolul pe care tu îl joci poate fi perceput diferit de diferitele persoane cu care ai de a face. Deşi rolul este de regulă o convenţie (un doctor este o persoană în halat alb, cu un stetoscop de gât, aspect îngrijit, limbaj doct), o persoană poate avea motivele ei de a percepe diferit rolul jucat de cineva. De exemplu, un ah doctor ar putea avea faţă de colegul lui o altă atitudine decât atitudinea pe care o are un ţăran. De aceea, comunicarea între doi doctori va fi diferită de comunicarea dintre un

doctor şi un ţăran. Ceea ce pare însă cel mai puţin cunoscut, este faptul că în interiorul doctorului se poate ascunde fie un doctor, fie un ţăran, iar aceste două instanţe pot fi într-un conflict care face uneori comunicarea de neînţeles sau de neintuit… Această stare (numită de doctorii psihiatri nevroză) se poate detecta atunci când persoana în cauză se contrazice pe sine, transmite mesaje non verbale care contrazic mesajele verbale sau conferă mesajelor mai multă afectivitate decât poate asimila interlocutorul…

Câteva tipuri de comunicare

Comunicarea intrapersonală sau crearea persoanei prin cuvânt.

Spre deosebire de adulţi, care ştiu să-şi ascundă gândurile, copiii mici gândesc frecvent cu voce tare. Acest fenomen, numit solilocvie, este dovada incontestabilă a faptului că în dezvoltarea gândirii umane la început a fost cuvântul. Folosirea cuvintelor în gândire devine posibilă prin delimitarea obiectului denumit şi prin repetarea sunetelor care-l simbolizează. Odată ce a reuşit să delimiteze pe mama sa de mediul înconjurător şi odată ce a repetat de suficient de multe ori silabele mamă în asociere cu prezenta ei, copilul o va denumi pe acea persoană mamă.

Mai târziu, cunoaştera mai multor denumiri, precum şi cunoaşterea mai multor mame, vor face posibilă conturarea noţiunii de mamă. Apartenenţa noţiunilor la grupuri logice de noţiuni (genuri proxime), va face posibilă gândirea abstractă.

Astfel, copilul va şti că mama este un om, că omul este o fiinţă etc. Cuvântul este o unitate mnezică importantă. El permite cunatificarea informaţiei pentru a putea fi memorată şi apoi evocată cu uşurinţă. Auzind cuvântul *cutremur*, o persoană adultă va scoate imediat din memoria sa un şir de experienţe trăite, o serie de cunoştinţe despre cutremur, un complex de emoţii şi va acţiona în consecinţă.

Pe măsură ce se dezvoltă conştiinţa asupra propriei persoane, această persoană se poate abstractiza, devenind o noţiune a ta despre tine. Ca atare, vei putea să vorbeşti cu tine, purtând un dialog interior, elaborând un discurs cu auditor imaginar sau raţionând ca şi cum ai avea mai multe păreri alternative. Aceasta din urmă este vocea interioară şi este una dintre cele mai importanţe mecanisme de dedublare a eului, cu consecinţe benefice pentru raţionament, dar şi dăunătoare – prin exacerbarea ei în cadrul psihozelor halucinatorii

(unii bolnavi psihici aud voci care le controlează gândurile şi atitudinile).

Cu siguranţă, vă este cunoscut faptul că în paralel cu vorbirea, oamenii comunică şi non-verbr Există oare şi o comunicare non-verbală cu tine însuţi? Ţinând cont de ceea ce am afirmat mai sus cu privire la dedublarea eului, răspunsul este DA. Deşi aparent tace, o persoană poate avea o anume mimică, bate cu palma pe masă şi scoate o exclamaţie; este, evident expresia non-verbală a unor cuvinte pe care şi le-a spus în sinea şa; privindu-se în oglindă când vorbeşte la telefon, ea va găsi interesant să-şi vadă limbajul trupului.

Comunicarea interpersonală, sau crearea cuplului prin cuvânt

Oamenii comunică de obicei doi câte doi. Chiar şi când se adresează unui grup, un orator va prefera să aleagă o persoană din public căreia să-i adreseze discursul său; persoana aleasă va fi măgulită şi va returna oratorului o serie de mesaje non-verbale. Din cauza marii cantităţi de astfel de mesaje, comunicarea în doi este atât de intensă, încât unii îndrăgostiţi îşi permit chiar să şi tacă, înţelegându-se din priviri. Aici intră în joc o capacitate pe care numai omul o are din belşug: empatia. Ca transpunere în rolul celuilalt, empatia face ca dialogul să fie o curgere armonioasă de informaţie, propice influenţării şi de aceea adecvată negocierii. Tot prin empatie, dialogul este cel care face posibilă asimilarea prin cuvânt a personalităţii interlocutorului. Cu alte cuvinte, personalitatea interlocutorului se regăseşte în personalitatea ta, dacă el a reuşit să se identifice cu aşteptările tale. Este ceea ce se îtâmplă între prieteni, atunci când petrec nopţi întregi filosofând pe teme apreciate de amândoi.

În cadrul comunicării în doi se manifestă adesea un fel de valoare adăugată de natură afectivă. Astfel devine posibil ca, prin declanşarea unor emoţii, cuvintele bine alese să inducă anumite stări afective şi chiar diminuări ale conştientei, mergând până la sugestie şi hipnoză. Dar, în afara hipnozei, această valoare adăugată afectivă se manifestă atât în ceea ce băieţii numesc vrăjirea unei fete, cât şi în escaladarea conflictelor verbale. Cei care se ceartă adaugă pe rând tot mai multă încărcătură afectivă cuvintelor rostite.

Condiţiile de desfăşurare optimă a dialogului sunt o distanţă socială minimă şi un bruiaj minim. Cei care comunică în doi preferă să se poată privi cu uşurinţă, pentru a se completa non-verbal şi pentru a

delimita cuplul format de mulţimea de informaţii din jur. Este motivul pentru care, vorbind la un mobil, un om aflat pe stradă se întoarce cu spatele la ceilalţi.

O categorie aparte de comunicare în doi este interviul. El constă în exercitarea unor roluri care îndreptăţesc întrebări din partea unuia şi răspunsuri din partea celuilalt. Există întrebări egocentrice şi întrebări empaţice, aşa cum există răspunsuri egocentrice şi răspunsuri empaţice. Întrebările egocentrice sunt elaborate pentru a obţine satisfacţia celui care întreabă. Este cazul profesorului la examen sau cazul celui care întreabă retoric, întrebările empaţice sunt cele care îşi propun să scoată în lumină calităţile celui întrebat; de exemplu, întrebările unui Pedagog de şcoală nouă: *Nu-iaşa că*…? Răspunsurile egocentrice sunt cele prin care te foloseşti de întrebarea adresata, pentru a te afirma pe tine (de exemplu, cele care încep prin: *Părerea mea este*… Răspunsurile empaţice sunt cele care doresc sincer să elimine nelămurirea celui care a întrebat.

Comunicarea în grupuri mici.

Caracteristică pentru comunicarea în grupuri mici este şedinţa. Grupul se întruneşte pentru rezolvarea unei probleme de interes comun. Datorită unei nevoi legitime de a se cunoaşte reciproc şi de a identifica un leader, membrii grupurilor nou constituite petrec mult timp contrazicându-se şi vorbind despre sine, în loc să vorbească la subiect. Pentru aceasta se constituie bisericuţe formate adesea din cupluri de dialog, la care se pot alipi 1 – 2 ascultători. Grupul optim pentru soluţionare colectivă este de 5-12 persoane/oră. Când în grup s-au conturat deja rolurile, el se poate extinde până la 24. De aici şi numărul recomandat pentru clasele de şcoală şi pentru atelierele din cadrul seminarelor ştiinţifice.

Comunicarea publică sau crearea lumii prin cuvânt

Nu degeaba bunii oratori sunt persoane puternice şi nu degeaba dictatorii aleg discursul public ca formă de diseminare a ideologiei…! Comunicarea publică înseamnă charismă, asumarea! unor prerogative menite să influenţeze atitudini în masă. Ieşind de la o predică, mulţi credincioşi l repetă în situaţii-limiţă cuvintele predicatorului şi l fac din ele norme de comportament. Atunci când discursul se foloseşte de simboluri colective, el poate avea un impact durabil. Iată câteva dintre i aceste simboluri colective:

Scena este un mijloc ambiental care-l face pe orator mai audibil,

mai vizibil, unic şi superior auditoriului. Amplificarea vocii este menită să elimine (pentru un timp) bruiajul; dacă discursul este neinteresant şi dacă nu există o prozodie a discursului, amplificarea vocii îşi pierde efectul. Amplificarea gesturilor face comunicarea non-verbală mai vizibilă şi mai simplă, pentru a fi înţeleasă de cât mai mulţi auditori. Sloganul devine un simbol colectiv, oferind auditorului o plăcere cognitivă prin înţelegerea unei metafore, o posibilitate de a memora esenţa discursului şi o apartenenţă la grupul celor care l-au înţeles. Uneori, ca o completare vizuală a sloganului, este folosită emblema.

Cel care vorbeşte urmăreşte permanent care este reacţia auditorului (feed-back). Dacă în cadrul comunicării în doi există un feed-back permanent iar în cazul comunicării în grup sunt posibilităţi reglementate de feed-back, în cazul comunicării publice, feed-back ui este redus, adesea reprezentat prin simboluri (aplauze, fluierături etc).

Tipuri de comunicare nonverbală

Para verbalizarea, un mesaj printre cuvinte

Paraverbalizarea este felul de a vorbi al individului, incluzând câteva caracteristici despre care vom vorbi în continuare. Aceste caracteristici fac din cuvinte mesaje cu un înţeles sau altul, în funcţie de coloratura de ansamblu care trebuie să rezulte. De altfel, aproape 40 la sută din înţelesul unui mesaj vorbit este dat de paraverbalizare şi nu de cuvinte în sine. Din cadrul paraverbalizării, cele mai importanţe caracteristici sunt ritmul, înălţimea, volumul, balastul vocal şi calitatea.

Vorbeşti pentru tine sau vorbeşti pentru celălalt?

Ritmul este cel care dă senzaţia de viteză a vorbirii. El are importantă în efortul pe care auditorul trebuie să-l depună pentru a urmări un mesaj verbal. Nu întâmplător, un străin care va dori să înţeleagă ce vorbesc doi români va spune că românii vorbesc foarte repede. Modificarea vitezei verbalizării poate avea importantă în cadrul anumitor profesii, când a vorbi mai rar înseamnă a accentua pentru celălalt, iar a vorbi mai repede înseamnă a accentua pentru tine. Accelerarea continuă a ritmului este adesea cea care este menită să inducă sugestia verbală, mai ales în cazul în care conţinutul textului evoluează spre un deznodământ.

Nu e vocea ta, nu eşti tu!

Înălţimea vocii este de obicei folosită pentru a contura o impresie de ansamblu despre vorbitor. Cei cu voce subţire sunt consideraţi iritanţi, cei cu voce gravă sunt consideraţi agreabili, deşi

extremele pot avea înţelesuri inverse: vocile piţigăiate par caraghioase, vocile foarte groase par terifiante. Din experienţa psihoterapeuţilor reiese că unele persoane nu mai folosesc de ani buni adevărata lor voce, iar o intervenţie de redobândire a înălţimii ei naturale poate vindeca tulburări redutabile.

Ca să fii ascultat, vorbeşte încet

Volumul este folosit în mod curent pentru a atrage atenţia. Dacă mai toţi părinţii ştiu că a ridica volumul vocii la copiii lor îi va face pe aceştia mai atenţi la ceea ce li se spune, nu mai puţin adevărat este că o voce cu volum mult redus va atrage atenţia auditorului prin stimularea curiozităţii.

j»

Ei bine, păi…

Balastul vocal este de fapt un arsenal de cuvinte, mici expresii sau vocalize pe care vorbitorul le interpune în momentele în care are nevoie de gândire sau de eschivare de la critica auditorului. De asemenea, balastul vocal este important pentru menţinerea ritmului vorbirii, atunci când lipseşte cuvântul potrivit. Iată câteva exemple de balast românesc: ei bine, păi, deci, aşa etc.

O diplomă sonoră: calitatea vocii

Calitatea vocii este o sumă a timbrului, volumului, ritmului vorbirii – adică acel tot care ne face impresia despre vocea cuiva ca fiind plăcută sau neplăcută. Pe lângă faptul că de la un individ la altul calitatea vocii este diferită, există variaţii de calitate la acelaşi individ, din moment ce el poate uneori să aibă o voce arţăgoasă iar alteori – o voce mieroasă.

Şi corpul ajută cu ceva…

Mişcările corporale sunt şi ele dintre cele care ajută, completează sau înlocuiesc vorbirea. P Eckman şi W Friesen, doi cercetători ai comunicării nonverbale, au identificat mai multe feluri de astfel de mişcări: emblematice, ilustrative, reglatoare, exteriorizante şi adaptative.

Un gest cu mâna şi ai spus totul!

Mişcările emblematice sunt cunoscute de toţi apartenenţii la o cultură, unele fiind chiar universal valabile. Astfel, când faci autostopul foloseşti un gest larg al braţului, cu degetul mare în extensie, ceea ce înseamnă: *vreau să mă iei şi pe mine*; când vrei să înjuri pe cineva rău de tot, foloseşti degetul mijlociu în poziţie flectată fată de celelalte

degete, iar când vrei să spui OK faci un cerc cu degetul mare şi arătătorul.

Uite aşa de mare!

Mişcările ilustrative sunt cele folosite pentru a completa o imagine descrisă prin cuvinte. Exemplul cel mai cunoscut este cel al pescarului care arată cât de mare este peştele pe care l-a prins. Aceste mişcări sunt adesea mai sugestive decât cuvintele, din moment ce pescarul nu simte mare lucru spunând că a prins un peşte de treizeci de centimetri…

Stop! Nu mai vreau să ascult!

Mişcări reglatoare sunt acele mişcări care sancţionează vorbirea stimulând-o, inhibând-o sau chiar suprimând-o. A da din cap atunci când îţi vorbeşte cineva îl încurajează pe acesta să conţiune; a te apleca puţin în faţă arată că nu prea înţelegi ce se spune; a te întoarce cu spatele înseamnă că nu eşti dispus să asculţi.

Of! (Adică simt ceva…)

Mişcările de exteriorizare sunt acelea care trădează ceea ce de cele mai multe ori cuvintele nu spun: dispoziţia emoţională, confuzia, plictiseala etc. Tot mişcările de exteriorizare sunt cele care pot înlocui balastul vocal: poţi face o ridicare de sprâncene pentru a spune Oh! sau poţi ofta amplu pentru a spune deci.

Păcat că nu am cravată…

Mişcările de adaptare au rolul ca prin* complexitatea lor să compenseze dezechilibre provocate de cuvinte sau de situaţii indescriptibile.

De exemplu, o femeie îi aranjează soţului cravata îndelung atunci când el pleacă la serviciu: aceasta înseamnă ceva de genul: *Ești tot al meu*, *oriunde te-ai duce*! Sau, plictisită de ceea ce citeşte într-o carte, o persoană frunzăreşte paginile acesteia la repezeală, căutând o poză…

Eşti frumoasă, ai parte…

Aspectul fizic al vorbitorului nu este de neglijat în contextul limbajului nonverbal. A fi atrăgător din punct de vedere fizic înseamnă în ziua de azi a fi ascultat cu mai multă atenţie, a fi angajat mai uşor, a primi sprijin imediat, a cunoaşte mai mulţi oameni etc – toate fiind dovedite statistic. Aşa cum între mesajul verbal şi mesajul non-verbal nu trebuie să existe discordante, tot aşa între mesajul nonverbal şi aspectul fizic nu trebuie să existe discrepanţe (o femeie nu poate face

gesturi masculine, iar un ofiţer nu poate comanda dezbrăcat).

Împărăţia fantasmelor

Omul este conştient de ceea ce este şi ceea ce face doar câteva minute pe zi; conştiinţa de sine este o stare fragmentară, atât de pretenţioasă, de consumatoare de energie – încât puţine fiinţe şi-o permit, fie chiar şi pentru puţin timp.

Ce se petrece însă în restul timpului? Este mintea umană un vas gol, prin care trece din când în când câte un gând? Dimpotrivă, minţea omului este un vas mai mult decât plin… Cele trei instanţe în care funcţionează psihicul uman, conform teoriei psihanalitice, permit desfăşurarea vieţii psihice pe mai mute planuri simultan. Supra-Eul este instanţa care impune regula colectivă, cere individului să se abţină de la ceea ce îi este impetuos. Ca urmare a acţiunii supra-Eului, unele tendinţe sunt refulate în subconştient. Eul este planul în care se desfăşoară (fragmentar – după cum spuneam) activitatea psihică în deplină conştiinţă de sine. Aceasta este scena oficială, locul în care oamenii se autoreglează cotidian, cu iluzia că îşi pot controla destinele.

Dar destinele nu pot fi controlate dacă nici măcar propria persoană nu poate fi controlată. Cea de-a treia instanţă, Şinele, este domeniul vast, primitiv, energic, în care se desfăşoară ceea ce avem spontan în noi. În Sine rezidă simplitatea oamenilor complicaţi; acolo se află energiile (inclusiv ceea ce Freud denumea Libido, referindu-se la energia sexuală, iar Jung – referindu-se la energia vitală) şi tot de acolo pleacă pulsiunile. Acestea sunt tendinţele acute la acţiune sau decizie, provenind din amânarea îndeplinirii dorinţelor refulate.

Undeva, la graniţa dintre Supraeu şi Eu, se conturează fantasma; ea este o reverie, un vis scurt şi repetabil; o dorinţă elaborată semiconştienţi, după un scenariu al bunului-plac. Să ai o casă mare, cu ferestre albe, flori roşii pe pervaz, perdeaua să fluture la adierea vântului călduţ iar sub pat să se afle doar teama că în casă ar putea fi un şarpe – iată un exemplu de fantasmă. Şarpele de la sfârşit este anti-saţisfacţie pe care orice minte o elaborează în preajma unei dorinţe. Fie pentru că nu *e* posibil, fie pentru că nu este voie, fie pentru că e pândită de anti-satisfacţii, fantasma este rapid transferată către Sine. În acest fel, indirect, Şinele este influenţat de supra-Eu. Iar Eul rămâne undeva la mijloc, pentru a prelua ceea ce se impune să dea… şi a elimina ceea ce se impune să nU…

Fantasma este unul din mijloacele de călătorie în timp de care

dispune psihismul; pentru câteva secunde, timpul este redus la o singură formă: ceea ce *a fost* devine aş *fi vrut să fi fost*, ceea ce *va fi* devine *aş vrea să se întâmple*; ceea ce *este* devine *aş vrea să fie*. Eul ştie din ce se compune realizarea dorinţei. Dar pentru a o face posibilă, el reduce dorinţa la un punct, prin plasarea ei la marginea Sinelui. *A fiinţa* se transformă astfel în *a exista*. Iar în momentul în care ceva există, nu mai are nevoie de timp. Poate de aceea a nu exista este o stare care produce anxietate atât de mare, încât să fie numită moarte…

Fantasmele sunt cu atât mai importante, cu cât individul are un Libido mai intens; ca atare, adolescenţii sunt cei care fantasmează cea mai mare perioadă din timpul lor psihic. Pe măsură ce cunoaşte lumea, individul devine tot mai avizat asupra limitelor lui iar Supra-Eul începe să domine. Bătrânii ajung să fie cei care apreciază regulile, amânarea, renunţarea. Copiii fantasmează şi mai mult decât adolescenţii, dar conştiinţa de sine este vagă înaintea vârstei de aproximativ patru ani, ceea ce face să fie chiar un mod de a trăi, într-un mediu copleşitor şi infinit.

Aşezarea limitelor

Copiii se pricep de minune la încercarea răbdărilor. Ei supun frecvent pe adulţi la tot felul de teste, repetând întrebările, persistând în greşeli, prefăcându-se că nu aud, verificând regulile cele mai rigide, inventând lucruri fără sens etc. Ei au nevoie de un mesaj foarte clar, cum ar fi: *Ajunge*! sau *Nu e voie și gata*! Dacă nu ar ajunge la astfel de situaţii tranșante, copiii nu ar înţelege lumea pe care le-o impun adulţii. Regulile ar fi nişte simple întâmplări, iar despre o constanţă în atitudini nici n-ar fi vorba. Toate acestea sunt folosite pentru testarea limitelor, într-un joc permanent – cel al reglajului foarte fin al adaptării, în ce priveşte cunoaşterea lumii înconjurătoare, acest joc nu dispare nicicând pe parcursul vieţii, din moment ce foarte frecvent ne întâlnim cu testarea limitelor şi la adulţi.

Oare de ce oamenii îşi doresc atât de mult să fie calmi? De ce tipice pentru o persoană slabă sunt nervozitatea, intoleranta, inconstanta? Cum am ajuns noi la concluzia că cel mai deştept cedează? La aceste întrebări, răspunsul se învârte în jurul limitelor funcţiei psihice. Se spune despre un om deştept că este nelimitat, că oricât te-ai strădui, n-ai să-l cunoşti vreodată.

Adevărul este că un om deştept trebuie să dea dovadă şi de fermitate. Când sunteţi testat printr-un interviu asupra capacităţii dvs.

de a deţine un post, e nevoie să dovediţi că sunteţi adaptabil prin creativitate, dar şi suficient de hotărât. Veţi menţiona ceea ce credeţi că este fezabil, iar în ce priveşte ceea ce nu credeţi că este posibil, veţi spune că este fezabil, dar cu anumite condiţii; după fericita angajare a dvs. în acel post, veţi menţine aceste condiţionări, sugerând că sunteţi suficient de competent pentru a nu lucra cu jumătăţi de măsură. Noii dvs. colegi (şi mai ales subalterni) nu vor prididi să vă testeze limitele. Ei vor folosi cele mai rutinate metode de intimidare, cum ar fi ignorarea prezentei dvs., omiterea informării dvs., confruntarea cu cele mai puţin solvabile probleme, în astfel de situaţii, limitele dvs. nu trebuie să fie foarte largi; puteţi începe prin împărtășirea problemelor pe care le aveţi (ceea ce mângâie orgoliul de avansaţi al colegilor) şi puteţi termina printr-o punctualitate sublimată zilnic.

În ce priveşte limitele şefului, ele nu trebuie testate nici prin întârzieri, nici prin supunerea lui la probleme de competenţă. Ele se testează prin responsabilizare; adică prin acel atribut care-l obligă pe om să se definească şi să recunoască ceea ce nu poate. Foarte adesea, şefii confundă responsabilităţile lor cu competenţele lor. Singura dvs. şansă este să faceţi aceeaşi confuzie.

Unul dintre cele mai dăunătoare comportamente ale persoanelor care au de-a face cu cineva limitat în opţiuni este comportamentul de cauciuc. El costă în nepermiş de multe expresii de genul: *Dacă zici tu*, *aşa e*! sau: *Bine*, *bine*, *să trecem peste asta*! Dacă vă purtaţi astfel cu o persoană nervoasă, aceasta se va enerva şi mai ţâre, va fi dezorientată şi va supralicita permanent, devenind tot mai agresivă de dragul de a fi luată în serios.



Despre leşin

A leşina înseamnă a pierde starea de conştientă pentru o perioadă de timp limitată. Psihiatrii cunosc o clară delimitare între conştiinţă, cunoştinţă şi conştientă.

Conştiinţa este ansamblul vieţii psihice la un moment dat, adică tot ceea ce înseamnă activitate raţională, emoţională, reflectarea de sine şi reflectarea lumii înconjurătoare. Conştiinţa poate fi alterată calitativ, prin diminuarea funcţionalităţii ei, ceea ce poate duce la predominanţa instinctelor, a reflexelor sau a afectelor primare; astfel, prin alterările conştiinţei, omul devine ceva mai animal.

Cunoştinţa este termenul care desemnează latura cognitivă a activităţii psihice; cunoştinţa este şi unitatea cognitivă folosită în domeniul învăţării ca fiind noţiunea sau ansamblul de noţiuni recognoscibile de către un individ.

În ce pliveşte conştienta, ea este starea de vigilentă a sistemului nervos al vieţii de relaţie, care permite funcţionarea optimă a psihismului şi activităţii motorii, precum şi un echilibru special cu sistemul nervos autonom (vegetativ). Dacă în principal conştiinţa este cea care suferă modificări calitative, conştienta poate suferi modificări cantitative: ea poate avea grade de diminuare, de la starea crepusculară până la coma profundă. Cu alte cuvinte, există şi leşin parţial – o stare în care atenţia este diminuată, percepţia şi orientarea sunt alterate, iar discernământul asupra propriilor fapte poate să nu fie deplin.

În schimb, când sistemul nervos al vieţii de relaţie nu are îndeplinite minimele condiţii funcţionale (cum ar fi o bună oxigenare, o repartiţie a influxurilor nervoase, un metabolism echilibrat sau o integritate anatomică), el poate să piardă starea de vigilitate-i astfel să intre în inconştienţă.

Astfel, poţi leşina pentru că nu ai suficientă glucoza în circulaţie, pentru că nu mai poţi respira, pentru că ai fost lovit la cap, pentru că ai o criză epileptică etc. Data fiind importanţa sistemului nervos de relaţie la om, noi simţim că un leşin ne-ar pune într-o situaţie de vulnerabilitate maximă. Este însă important de ştiut că, în ciuda pierderii conştientei, partea autonomă a sistemului nervos rămâne în funcţiune, ba chiar este mai alertă.

Acest sistem nervos vegetativ, cea mai veche dotare neuronală a omului, este cel care comandă reflexele şi reglează funcţionarea organelor vitale pe timpul leşinului. El este ultima gardă a vieţii şi nu te lasă de exemplu să te sinucizi ţinându-ţi respiraţia. El te trădează atunci când te prefaci că ai leşinat şi tot el este cel care face diferenţa între o pierdere a conştientei şi o criză isterică.

Relaţii de grup

Nu există companie fără asociaţi prin interes şi nici afacere fără parteneri, în numeroase situaţii, partenerii sau asociaţii lucrează împreună în grupuri cu mai mult de doi membri. Din primul moment în care un grup se constituie, se instituie o anumită ierarhie şi intră în funcţiune roluri.

Ierarhia ad-hoc este sesizată pe baza limbajului non-verbal, dar şi pe baza unor elemente cum ar fi informaţiile preliminare despre persoane, sexul (bărbaţii sunt consideraţi mai şefi decât femeile), vârsta şi aşezarea în incintă. Acest din urmă element poate fi important: dacă cineva este aşezat la un pupitru (un loc din care nu i se văd decât bustul şi mâinile) el este considerat a avea o situaţie ierarhică stabilă, mai ales dacă restul grupului este aşezat în semicerc în faţa lui. Când cineva este aşezat într-o parte a celui considerat şef, el are atribuţii secunde, fiind adesea văzut ca partizan al ideilor şefului. Dacă grupul este aşezat confortabil, fiind accesibile şi alte detalii vizuale decât bustul, conversaţia poate căpăta semnificaţii colaterale cu mai multă uşurinţă, incluzând elemente personale şi abordări mai directe.

Ierarhia spontană în grup se poate dezvolta însă şi într-o manieră treptată, diferită de cea introductivă. Sociologii ştiu să aprecieze aceasta pe baza diferenţelor de comunicare între diferiţi membri ai grupului. Astfel, numărându-se apelurile verbale şi cele non-verbale între un membru şi ceilalţi şi luându-se pe rând membrii grupului pentru această operaţiune, se poate trasa cu uşurinţă o sociogramă care poate releva un leader ad-hoc pentru grupul în cauză. Acesta nu trebuie neapărat să fie cel mai vorbăreţ, ci este de obicei persoana care zâmbeşte mai puţin decât ceilalţi, vorbeşte doar când trebuie, priveşte în ochi la fel de hotărât pe toţi ceilalţi, nu este supărăcios şi nu se teme să ajute pe cel mai slab din grup împotriva celui mai agresiv.

Prin funcţionarea cotidiană a acestor mecanisme într-un grup se pot constitui roluri, recunoscute mai mult sau mai puţin tranşant de către toţi membrii. Astfel, pot exista roluri de leader, de creator, de măscărici, de muncitor, de vulnerabil, de oaie neagră, de chipeş etc. Atunci când situaţiile sau ierarhia artificială impun asumarea altor roluri decât cele natural instituite, grupul prezintă disfuncţii.

În bună parte, orice grup de lucru poate deveni o echipă, iar munca în echipă este – se pare – o abordare străină în societatea

noastră, fiindcă are următoarele caracteristici: fiecare membru este cel mai bun în specialitatea sa, indiferent de ierarhie; în discuţia pe teme profesionale nu încape supărare; orice ofertă, oricât de absurdă sau inutilă, trebuie să primească un răspuns din partea celui îndreptăţit prin competentă; când doi membri ai grupului sunt în conflict, este o problemă comună a celor doi; echipa nu este un ciorchine, ci un cerc; ea nu trebuie să nu întemeieze nici pe criterii afective, nici prin politică de cadre, ci din necesitatea închiderii unui cerc al competenţei

Românii au însă şi particularităţi pozitive, favorabile lucrului în echipă: ştiu să dreneze agresivitatea atingându-se cu mâna unii pe alţii (aptitudine rară la alte popoare): ştiu să comunice mult prin mimică; au reale capacităţi empatice (de transpunere în situaţia celuilalt).

Horoscopul psihiatrilor

Psihiatrii au şi ei horoscopul lor. El e bazat pe îndelungate observaţii asupra personalităţii umane, care au dus la alcătuirea unei tipologii de temperamente şi de caractere. Această ştiinţă este mult folosită în identificarea tulburărilor de personalitate pe care mai mult sau mai puţin le avem cu toţi... Prin teste psihologice proiective, o personalitate odată identificată poate fi uşor de prezis în reacţiile ei la ceea ce se petrece în jur.

Personalitatea paranoidă este caracteristică acelora dintre noi care foarte des se aşteaptă să fie persecutaţi sau exploataţi de ceilalţi; pun des la îndoială sinceritatea şi loialitatea prietenilor; caută subînţelesuri la orice afirmaţie; poartă pică pentru orice ironie sau mică insultă la adresa lor; evită să facă orice confidentă; trec foarte uşor la contraatac; sunt foarte geloşi.

Personalitatea schizoidă aparţine acelora care nu-şi doresc relaţii apropiate, cum ar fi cele de tip familial; aleg activităţi solitare; foarte rar pot avea explozii de bucurie sau supărare; evită viaţa sexuală; sunt indiferenţi la laudă şi la critică; nu au prieteni şi nici confidenţi; au o mimică limitată, apărând ca persoane reci.

Personalitatea schizotipală este marcată de: nelinişte în situaţii nefamiliare; gândire magică, superstiţioasă; senzaţii ciudate (telepatice, de reîncarnare etc.); comportament excentric (maniere şi vestimentaţie ciudate); vorbire bizară (cu multe cuvinte inventate); mimica şi gesturile nu sunt concordante cu situaţia obiectivă.

Personalitatea antisocială aparţine unei persoane care adesea a comis acte antisociale minore; intră în conflict cu uşurinţă; foloseşte

obiecte contondente ca argumente; este crud cu animalele; este brutal în relaţiile sexuale; distruge obiecte aparţinând altuia; minte frecvent; fură; nu-şi onorează datoriile financiare; preferă şomajul; călătoreşte mult şi nu-i plac domiciliile stabile; nu-şi îngrijeşte copilul.

Personalitatea borderline este marcată de extreme şi instabilitate; impulsivitate în domenii riscante (cheltuială, sex, droguri, automobilism etc.); trece rapid de la veselie la ură; ameninţă cu autoagresiunea (suicid, auto-mutilări) sau cu agresiunea asupra interlocutorului; tulburări de identitate (nu prea ştie cine este, ce orientare sexuală să adopte, care-i sunt valorile etc.).

Personalitatea histrionică aparţine acelora care: frecvent au nevoie de aprobare şi preţuire; tind să practice seducţia sexuală; sunt preocupaţi de atracţia fizică; îşi exprimă emoţiile în mod exploziv (îmbrăţişează cu ardoare pe cunoscuţii întâlniţi, vorbesc tare etc.); nu se simt bine când nu sunt în centrul atenţiei; nu-şi pot ascunde părerile; nu le plac frustrările; vor satisfacţie imediată; nu ştiu să dea detalii tehnice, ci mai mult impresioniste.

Personalitatea narcisistă este a celui care reacţionează la critici prin sentimente de mânie, ruşine sau umilinţă; se foloseşte de alţii ca să obţină satisfacţii; îşi acordă o importanţă deosebită; crede că este unic şi că doar câţiva oameni l-ar putea înţelege; îşi face planuri grandioase dar superficiale; crede că nu merită să fie popular;

umblă după complimente; nu poate compătimi pe alţii; este dominat de invidie.

Personalitatea evitantă aparţine celui care este vulnerabil la dezaprobare; are cel mult un prieten-confident; nu se implică în parteneriate; se teme să nu spună prostii; are trac arunci când se află în public; evită să strige; exagerează consecinţele propriilor iniţiative.

Personalitatea dependentă te poate face să nu poţi lua decizii decât sfătuit la fiecare pas; preferi ca ceilalţi să-ţi planifice viaţa; să fii de acord cu oricine; să nu poţi pune preţ pe propriile idei; să te faci plăcut prin îndeplinirea unor sarcini ingrate; să eviţi singurătatea; să fii devastat când o prietenie de-a ta se termină; să fii demoralizat de criticile prietenilor.

Personalitatea obsesiv-compulsivă este marcată de perfecţionism; posesorul ei dă importanţă detaliilor, pierzând din vedere esenţa; vrea ca toată lumea să fie corectă, conformă regulilor; este devotat programului, muncii, prietenului; evită, amână sau

retrage deciziile proprii; respectă morala şi etica; îşi restrânge afecţiunea la cel mai mic conflict; dispreţuieşte gesturile gratuite; este zgârcit.

Personalitatea pasiv-agresivă caracterizează pe cel care: nu îndeplineşte ceea ce trebuie neapărat făcut; se supără dacă i se cere să facă ceva ce nu-i place; lucrează intenţionat încet sau de proastă calitate; spune adesea că are prea multe de făcut; pretinde că a uitat să facă ceea ce nu vrea să facă* sabotează munca grupului din care face parte; bârfeşte sau critică agresiv persoanele cu autoritate.

Acesta este un horoscop valabil în fiecare zi; el reprezintă partea mai puţin variabilă a vieţii noastre. După cum vedeţi, el nu este plin de complimente de dragul de a nu supăra. Mai degrabă arată marile defecte ale diferitelor personalităţi, pentru că în interacţiunea cu mediul, noi toţi prezentăm tulburări. Ele rezultă din structura mai mult sau mai puţin vizibilă a personalităţii fiecăruia…

Denumirile şi clasificările

Nevoia de a denumi ceea ce este repetabil în jur a apărut de mult (cine ştie când?). Faptul că ea este din ce în ce mai pregnantă este însă îngrijorător… De ce? Pentru că preocuparea de a numi şi clasifica (cu care se ocupă taxonomia) relevă o criză a cunoaşterii, prin care omenirea a intrat (aproape inevitabil) în cea mai recentă parte a evoluţiei sale galopante.

Preocupându-se îndeobşte cu dificultăţile limbajului verbal în a face posibilă comunicarea, marele filosof Bertrand Russel sesiza (alături de Choomsky, un mare lingvist) că în curând oamenii vor avea dificultăţi severe în a se face înţeleşi, chiar dacă miile de limbi vorbite în lume au făcut progrese remarcabile prin asimilarea de neologisme, nuanţări şi elaborarea de noi concepte.

De fiecare dată când sunt cunoscute un fenomen nou, un produs nou, o boală nouă, o descoperire – oamenii adaugă o nouă familie de cuvinte la limba pe care o vorbesc. În psihiatrie există peste 5.000 de noţiuni şi denumiri care nu sunt folosite în niciun alt domeniu. Dacă vrei să ştii doar lista fobiilor (teama de diferite fiinţe, situaţii sau obiecte), ai nevoie să memorezi peste 200 de denumiri; numărul tehnicilor de psihoterapie a trecut şi el de 400; iar bolile psihice sunt atât de multe, încât este nevoie de un manual statistic şi diagnostic internaţional (DSM) pentru a le cunoaşte şi a le comunica altora corect.

În acest Turn Babel al denumirii şi clasificării, totul porneşte de

la noţiune; ea este elementul de bază cu care operează gândirea umană pentru a ajunge la un raţionament; lucrurile se complică sensibil atunci când, dorind să redea şi ceea ce simte pe moment, oamenii adaugă noţiuni noi, care nu corespund realităţii înconjurătoare. De exemplu, copiii nu au dificultăţi în a denumi un căţel prin *ham – ham*, dar au probleme în a denumi senzaţia de frustrare.

După ce s-au luptat cu noţiunile de bază

(concrete), copiii intră în perioada achiziţiilor academice (preluarea unei mari cantităţi de noţiuni abstracte, nelegate direct de lumea din jur şi provenind de la alţi indivizi). Atunci se pune cu precădere problema sistematizării achiziţiilor: la început, li se cere copiilor să utilizeze genurile proxime, incluzând câinii şi vacile în categoria animalelor, florile şi copacii în categoria plantelor etc. După aceea, survin materiile de studiu la şcoală;

mai târziu, apar meseriile, cu noţiunile lor specifice, apoi specializările şi supraspecializările…

Toate aceste ramificaţii ale cunoaşterii, clasificării şi comunicării pot aduce individul într-o l situaţie de izolare faţă de realitate. Orientalii (şi în general religioşii) spun despre acest om că este orb; ei se referă la faptul că revelaţia (o formă de cunoaştere care nu operează cu noţiuni şi nu este exprimabilă în cuvinte) este ignorată de aceşti indivizi.

Oratorii au fost dintotdeauna stimaţi de către oameni; la fel şi specialiştii care ştiu să denumească şi să clasifice (Carl Linne este un mare om de ştiinţă pentru că a clasificat şi denumit plantele, folosind cuvinte latine). Astăzi, dacă întâlneşti un om care nu ştie să denumească ceea ce vede sau ceea ce simte, spui despre el că *e* prost. Complexitatea lumii interioare a omului este foarte mare şi nu e drept să crezi că el este oligofren dacă nu ştie să facă legătura dintre sentimentele lui şi convenţia asupra cuvintelor.

Una dintre speranţele omenirii în ceea ce priveşte gândirea şi comunicarea a ceea ce gândeşte este să opereze cu altceva decât cu noţiuni: cu senzaţii discrete. Dacă ar găsi calea prin care să comunice aceste senzaţii (ele nu au nevoie să fie împărţite în biţi, pentru că au continuitate în complexitate), omul ar putea opera cu un fel de lumină. O mare cantitate de informaţie ar putea fi transferată într-un moment, iar acest transfer ar avea exactitatea oglinzii. Mai e mult până arunci, dar nu exagerez cu nimic dacă spun că oamenii au putut face acest

lucru dintotdeauna; se întâmplă şi astăzi, dar e considerat „paranormal”...

Despre întârziere

Oamenii dau din ce în ce mai multă importantă întârzierii, date fiind restrângerile temporale ale activităţii pe care o desfăşoară. A întârzia înseamnă a nu reuşi să suprapui un eveniment anume peste momentul ales prin convenţie ca fiind timpul limită.

Întârzierea are, aşa cum este de aşteptat, o evidentă conotaţie socială. Este eşecul tău în a te adapta timpului celorlalţi. Deoarece timpul este una dintre cele mai frecvente abstractizări cu care se operează în relaţiile sociale, momentul fixat de ceilalţi ca fiind de referinţă este adesea desprins de realitate, de posibilităţi şi de limite în îndeplinirea sarcinii.

Mai mult decât atât, majoritatea celor care fixează reperele temporale în relaţie cu ceilalţi, nu ţin cont de frecventele deformări ale timpului în plan psihic. Un exemplu clasic: sfertul de oră academic este perceput complet diferit de persoana care aşteaptă fată de persoana care întârzie. Pentru primul timpul se dilată iar golurile de activitate sunt umplute adesea cu elemente de afectivitate care escaladează exponenţial, până la generarea unor pulsiuni de agresivitate. Pentru cel care întârzie (cel care are conştiinţa întârzierii), timpul psihic se contractă, intră în contradicţie cu timpul social şi cu ritmul obişnuit, dând naştere unei febrilităţi în activitate, omisiuni, decizii inadecvate (de aici şi proverbul cu *graba care strică treaba*)...

Întârzierea în relaţie cu timpul psihic este deosebită de cea socială. Frecvent, în mintea persoanelor predispuse la depresie se naşte sentimentul de prea târziu, pentru acele evenimente care sunt ireversibile, imposibile, inadecvate persoanei în cauză.

Reacţia la întârzierea proprie sau a celuilalt depinde şi de temperament, pentru că diferitele categorii de temperament dispun de o percepţie şi o dinamică diferite ale timpului psihic. Unii au o activitate alertă, alţii au o vâscozitate în activitate; unii au aşteptări exigente cu privire la punctualitate sau la îndeplinirea dorinţelor lor. Alţii preferă să aştepte decât să se întâmple ceea ce nu doresc de fapt...

De multe ori, întârzierea este o apărare împotriva evenimentului care urmează să aibă loc, fixat prin convenţie la un moment de referinţă. Deoarece una dintre nevoile psihismului uman este să aibă libertatea de a apropia de prezent ceea ce a fost sau ceea

ce va fi, momentul de referinţă (în engleză – the deadline) trebuie să poată fi negociat. De asemenea, timpul de referinţă trebuie să nu fie un moment, ci un interval de timp. Încadrarea în acest interval de timp poate spune multe despre atitudinile celui care trebuie să îndeplinească o sarcină la timp.

Fascinaţia parului

Copiii apucă părul mamei lor cu multă plăcere. Mama este uneori contrariată de cât de tare o prinde copilul de păr şi cu câtă forţă îl scutură. Este unul dintre primele conflicte între copil şi mama sa. Cel mic se prinde de părul mamei dintr-un instinct propriu primatelor (clasă de animale din care fac parte maimuţele), pentru a se simţi mai în siguranţă şi pentru a-şi face simţită prezenţa în intimitatea mamei sale. Un experiment clasic de psihologie comparată a arătat că puiul de maimuţă este mai atras de o machetă îmblănită simplă decât de un schelet de sârmă care oferă de mâncare.

De cealaltă parte, mama se confruntă cu o dilemă a instinctelor: să tolereze trasul de păr ca orice mamă cu instinct matern, sau să smulgă din mâna copilului acest steag al libertăţii sexuale?

Părul este un steag al libertăţii sexuale. Acest lucru se poate observa când îi priveşti pe bărbaţii care privesc după fete. Văzut din spate, un păr curăţ, strălucitor, puţin ciufulit şi care se mişcă liber în vânt este un mesaj clar de disponibilitate, chiar dacă din faţă se vede o femeie temătoare, încruntată sau copilăroasă. Din cele mai vechi timpuri, femeile se despletesc doar pentru a încălca limitele sociale.

Culoarea părului este la fel de importanţă ca şi hainele, mersul sau cuvintele unei persoane, în mod instinctiv, multe femei aleg culoarea roşcată, pentru că aceasta semnifică pasiunea erotică extremă. Culoarea neagră este aleasă de cele care vor să ascundă ceva (că au un corp imperfect, că-şi înşală partenerul etc.). Culoarea galbenă este cea aleasă de femei (sau fete) cu un oarecare infantilism afectiv, care-şi rezolvă problemele dintr-una sau cel mult două mişcări. Bărbaţii cu păr grizonaţ sunt atrăgători pentru multe fete, pentru că el exprimă maturitatea, experienţa şi (uneori) capacitatea de a face sacrificii.

Fetele bătrâne şi părul lor alcătuiesc o combinaţie întotdeauna interesantă. Părul este, menţinut într-un stadiu în care se afla cu mulţi ani în urmă, atunci când persoana respectivă era la apogeul potenţialului erotic (uneori acest apogeu se află în copilărie). El devine cărunt şi nu este vopsit sau tuns cu anii. Posesoarea acestui păr este

încântată de el ca o! fetiţă care ţine în braţe un ursuleţ chior, prăfuit şi anost, *l* Cum se scutură din păr este o tehnică pe care o cunosc din instinct sexual toate aparţinătoarele sexului frumos, în prezenţa unui potenţial partener] care se apropie la distanţa socială minimă, o femeie normală va scutura scurt din cap, ca şi când şi-ar] aranja o şuviţă de păr. Mesajul este: *Ştiu că mă vrei*, *dar prinde-mă*, *dacă poţi*!

Atracţii morbide

Pe lângă o serie de anomalii pe care oamenii le f au sau le manifestă în comparaţie cu alte specii, una (dintre cele mai interesante este tendinţa de a se f comporta împotriva propriilor interese individuale sau f f de specie.

Instinctul morţii (în germana lui Freud – i *todenstrieb*) este menţionat de părintele psihanalizei ca j! fiind unul dintre instinctele de bază, menit să contrabalanseze la individ pulsiunile vitale care sunt f cunoscute generic sub termenul de libido. În virtutea j instinctului morţii se ivesc o serie de comportamente's aparent iraţionale. Ele par iraţionale deoarece prima [raţiune (a bunului simţ) spune fiecărui individ să şei [comporte conform intereselor personale. Astfel, este *l* raţional (şi înţeles ca fiind normal) ca atunci când! f strici un telefon public să pleci de la faţa locului fără j să faci prea mult caz; dacă însă te duci la primul oficiu [telefonic şi spui că eşti vinovat pentru defecţiunea unui telefon public, vei avea surpriza ca lucrătorii să se uite la tine ca la un ţicnit. Deşi în acest caz este moral să te autodenunţi, nu este câtuşi de puţin normal, pentru că este împotriva intereselor tale de moment şi pentru că există o alternativă mai simplă: să te faci că nu s-a întâmplat nimic…

Fantasmele de crime nu sunt puţine în viaţa unui om normal. Iată doar câteva, din arsenalul explicativ al complexelor, tot prin prisma psihanalizei. Complexul Clytemnestra se iveşte atunci când soţia simte că-i vine să-şi ucidă soţul pentru a face loc în viaţa ei pentru alt partener. Complexul Oreste apare la fiul care-şi învinovăţeşte marna de adulter şi pentru aceasta simte că trebuie s-o omoare. Complexul Fedra se iveşte arunci când mama ar vrea să-şi ucidă copiii pentru a-l face pe soţ să sufere şi să o remarce doar pe ea. Complexul Cain este produs de fantasma uciderii fratelui pentru a avea acces exclusiv la unul dintre părinţi. Complexul Oedip este legat de fantasma eliminării tatălui din poziţia privilegiată pe care o are în relaţie cu mama.

Suicidul este arhicunoscut ca fiind una dintre cele mai importante auto-agresiuni, pe care majoritatea oamenilor îl dezaprobă dar la care toţi simţ că au acces, mai ales în situaţii limită (care par că nu au ieşire). Deşi mass media relatează din când în când cazuri de suicid colectiv în rândul balenelor, conştiinţa suicidului este pregnantă – din câte se paredoar la om. De ce? Pentru că doar omul este capabil să creeze în mintea lui o alternativă la viaţa pe care o trăieşte nesatişfâcăţor. Cu alte cuvinte, oricât de ciudat ar părea, suicidul este cel mai putui le [; at de moarte dintre toate tendinţele autodistnx tive. El este legat mai mult de viaţă.

Obsesiile cu subiect autodistructiv sunt şi ele la ordinea zilei. Gândul obsesiv că ar trebui să faci ceva împotriva propriilor interese poate fi redutabil mai ales atunci când personalitatea ta se scindează şi una dintre instanţe se află în conflict cu cealaltă.

Horror este un cuvânt tot mai vehiculat printre persoanele care par că au gusturi îndoielnice. Lăsând deoparte gusturile artistice, pulsiunea de a privi (fie şi măcar cu coada ochiului, gata de fugă) o imagine oribilă provine din nevoia imperioasă de cunoaştere a morţii, pe care oamenii o au, dar care scade cu fiecare secol…

Vocea interioară

Este cunoscut faptul că oamenii se împart, la o primă vedere, în tăcuţi şi vorbăreţi, în literatura psihologică, această împărţire este fundamentată pe tipurile temperamentale ale fiecărei personalităţi. Astfel, cei cu temperamente extravertite (sau cei colerici şi cei sanguinici) sunt clasificaţi drept vorbăreţi, în timp ce persoanele introvertite (sau melancolicii, conform altei tipologii) sunt clasificaţi drept tăcuţi.

Modificarea dispoziţiei (afective) este una dintre situaţiile cele mai frecvenţe în care o persoană vorbăreaţă poate să devină tăcută şi invers. Când devii tăcut, două lucruri se întâmplă cu tine: în primul rând, începe să predomine o stare de inhibiţie generală a activităţii psihice; nu numai vorbirea, dar şi raţionamentele, mişcările comandate, atitudinile, percepţiile din mediu – toate devin mai lente, mai vâscoase. Apoi, limbajul predominant devine cel interior, în detrimentul limbajului exprimat. Aşa se explică de ce, odată ce s-au certat, oamenii continuă să nu-şi vorbească timp îndelungat, deşi supărarea le-a trecut de mult. Ei de fapt îşi adresează reciproc fraze întregi, dar în gând, ştiind că celălalt nu va mai avea cum să întoarcă o

replică.

În funcţie de intensitatea evenimentului de viaţă la care reacţionează, un individ poate să cadă într-un adevărat mutism, datorită inhibiţiei caracteristice socului, în ceea ce din ce în ce mai frecvent este denumit post traumatic stress disorder, tulburarea inhibitorie a vorbirii este Un simptom important, în limbajul popular se spune: *a rămas mut, aşa de tare l-a afectat*. Puţini ştiu însă că în situaţii de şoc unele persoane pot reacţiona prin verbigeraţie, adică o vorbire în ritm crescut, care este supărătoare pentru cei din jur fiindcă exprimă mai tot ce-şi spune în sinea lui cel afectat.

În Spitalul 9, cea mai folosită substanţă pentru cei care nu vor să vorbească este amitalul sodic. Injectat intravenos, amitalul induce o adormire lentă, precedată de o stare de dispoziţie pozitivă – până la euforietimp în care pacientul spune mai tot ce gândeşte, răspunzând prompt la orice întrebări. De aceea, îţi vine greu să crezi că în epoca socialismului ştiinţific această substanţă ieftină şi puţin toxică nu a fost folosită de psihiatri în interesul securităţii statului.

Rolul vocii interioare este covârşitor în domeniul activităţii psihice. Ea compensează tăcerea exterioară; cu alte cuvinte, când cineva nu vorbeşte, nu înseamnă că nu foloseşte cuvintele. Vocea interioară este suportul concluziilor raţionamentelor; ea te ajută să-ţi pregăteşti discursurile; ea este cea care-ţi ţine de urât când n-ai cu cine vorbi şi tot ea nu te lasă în pace când ai o obsesie. Când ai o psihoză halucinatorie (ca sindromul Kandiński Clerambault), vocea interioară îţi comandă să faci ceea ce nu ai face niciodată dacă ai fi sănătos; ea aparţine unei alte instanţe ale tale, intim ascunsă în conştiinţa ta. Copiii preşcolari şi persoanele cu reţardare mintală sau cu demenţă folosesc frecvent o formă de vorbire interioară cu voce ţâre, numită (vă amintiţi?) solilocvie. Ei vorbesc singuri, exprimând gândurile cele mai încărcate de afectivitate, neadresându-se cuiva prezent şi folosind persoana întâi a verbelor, la fel ca în sindromul autist.

Despre femeile frumoase

Femeile cele mai dorite sunt acelea care îşi iubesc trupul; acesta nu trebuie să fie neapărat un trup frumos, ci poate să fie în mişcare armonioasă, parfumat, situat în centrul atenţiei etc.

De ce se spune că femeile frumoase sunt proaste? Pentru că aşa se formează personalităţile lor, în directă relaţie cu succesul gratuit, în realitate, oamenii frumoşi sunt victime ale celor din jurul lor, care la

rândul lor încearcă să obţină confirmări ale faptului că au succes la potenţiali parteneri. De dragul acestei confirmări, cei din anturaj sunt dispuşi să facă mai multe complimente decât este necesar sau de aşteptat la adresa persoanei dorite.

Încă din copilăria mică, cei mici (mai ales mezinii grupurilor) sunt surse ale satisfacţiilor estetice şi de relaţionare ale celor mai în vârstă. Astfel, bunicii îşi clătesc ochii cu imaginea drăgălaşă a nepoţilor, pentru că ei sunt expresia supravieţuirii peste pragul morţii; părinţii sunt în confruntare cu eşecul vieţii şi îşi caulă permanent oglinda în copiii lor; fraţii mai mari se dau pe lângă cei mici pentru a se menţine în sfera bunăvoinţei părintelui dominant; oamenii de pe stradă se opresc adesea şi chiar acostează copii frumoşi pentru că au adevărate pulsiuni pedofile (pentru aceasta este necesară o relaţie simbolică cu un copil înstrăinat, chiar dacă el face parte din familia ta).

Mai târziu se produce sciziunea sexelor; fetiţele se grupează separat de băieţi şi recunosc drept leader de grup pe cea mai frumoasă dintre ele. Atunci are loc marea dezamăgire pentru cele care se credeau frumoase şi care nu sunt alese la conducere. Băieţii, rămaşi pe afară, recurg la o întoarcere către vârste mai mici: se joacă cu alţi băieţi inferiori ca vârstă şi se aruncă în braţele mamei pentru a obţine aprecieri pozitive.

Când colegele ei încep să aibă prieteni, o adolescenţă va avea doar două opţiuni: să-şi găsească repede un partener (de obicei pe cel care aparţine unei cunoscute) sau să se retragă în corpul ei cu ţendiţe narcisiste, în acest caz se produce o revenire la alianţa cu mama, o rejectare a tatălui ca fiind exponentul bărbaţilor insensibili şi se construieşte un adevărat templu al propriului corp şi al imaginii ideale.

Această tulburare de percepţie a propriuk corp duce frecvent la anorexie mintală: fata este convinsă că e prea grasă, se înfometează sistematic, uneori de foame are accese de bulimie – ceea ce duce inevitabil la sentimentul de vinovăţiecu provocarea vărsăturilor, insomnie, depresie etc.

Femeile frumoase nu sunt aproape niciodată fericite. Ajunse la maturitate sau născând, ele pierd şansa regresiei către vârsta copilăriei, când toţi copiii par frumoşi. Ele rămân singure, înconjurate de falsităţi, de agresivităţi, de presiuni şi seducţii incomplete. Foarte adesea, femeile frumoase rămân fidele unui partener care le arată adevărul fără menajamente…

Ce faci când îţi vine

Titlul sună oarecum vulgar, dar este la ordinea zilei să simţi o nevoie imperioasă de a înfăptui ceea ce nu trebuie sau ceea ce te-ai jurat că nu vei mai face niciodată. Pe de altă parte, oamenilor li se cere din ce în ce mai insistent din partea societăţilor să nU facă anumite lucruri, limitele impuse prin reguli fiind dominante în societatea contemporană.

Hedonismul în care trăieşte copilul mic este întâmpinat din partea adulţilor cu cerinţa de amânare a plăcerilor imediate de dragul satisfacţiei intermediate (copilul îşi amână plăcerea de a face pe el de dragul laudelor din partea părintelui). Iar amânarea înseamnă o formă acceptabilă a interdicţiei. Copilul ştie că mai târziu (la momentul oportun) îi va fi permis să facă ceea ce îi este plăcut; se va aduna în el dorinţa de a face aceasta şi chiar o serie de fantasme, scenarii îndelung închipuite ale clipei descărcării de tensiune.

Dacă plăcerea nu este interzisă, ea duce rapid la habituare (o obişnuinţă legată de ritmul cotidian al vieţii) iar încetarea sau amânarea acestei plăceri habituale ar duce la disconfort. Ba chiar mai mult, unele plăceri (acelea care sunt legate de instincte vitale alimentare, sexuale, securizante) se manifestă permanent şi, dacă nu intervine nimic care să le amâne înfăptuirea, ziua individului este foarte dezechilibrată. Impulsul de a satisface o plăcere permanentizată se permanentizează şi el. Poate interveni acut chiar cu ocazia unor frustrări străine de obiectul lui: de exemplu impulsul de a mânca poate deveni imperios când îţi aminteşti că n-ai mai făcut dragoste de mult sau când simţi că nu-ţi vei putea cumpăra pantofii aceia frumoşi.

Aşa se explică de ce unii oameni au ticuri (mişcări sau atitudini involuntare) atunci când fac ceva fără legătură aparentă cu ceea ce vor să facă. Pentru ei devine tot mai important controlul asupra a ceea ce s-au obişnuit să facă. Din păcate, nu este suficient să observi că ai o obişnuinţă. Este necesar, aşa cum menţionam mai devreme, să găseşti o plăcere intermediară (plăcerea altei persoane, care să-ţi fie plăcută). Un alt lucru important este să nu te supui singur unei interdicţii, ci unei amânări. Astfel, vei începe să te păcăleşti, promiţând din ce în ce mai mult şi îndeplinind din ce în ce mai puţin»

Aşa cum în habituare este importantă permanentizarea, în controlul impulsului un rol covârşitor îl are ritmul activităţii. Pentru a te dezvăţa de un tic poţi să iei medicamente neuroleptice şedative

(care diminua iniţiativa motorie) sau poţi să exersezi o armonie a ritmului mişcărilor tale, în combinaţie cu un anume ritm cotidian şi cu relaţia faţă de o persoană intermediară între tine şi ţine.

O întrebare: este bine să comunici ce-ţi vine? în restabilirea ierarhiilor şi a succesiunii activităţilor (care au mare valoare în redobândirea autocontrolului), trebuie să vorbeşti mai întâi despre tine, apoi despre aspiraţiile tale. Nu este bine să comunici ce-ţi vine înainte de a comunica cine eşti.

Frate cu cimpanzeul

O familie de cercetători americani s-a gândit, prin anii ’80, să crească împreună cu copilul lor nou născut, un pui de cimpanzeu. I-au pus pe cei doi micuţi în aceeaşi cameră şi din acea zi le-au oferit aceleaşi condiţii umane: aceeaşi mâncare, aceeaşi îmbrăcăminte, aceleaşi cuvinte, aceleaşi pedepse etc. Undeva, în adâncul sufletului, părinţii sperau ca cei doi copii să se dezvolte similar şi să vadă dacă puiul de cimpanzeu va deveni sau nu om.

Pe la vârsta de o lună, cei doi păreau adevăraţi fraţi: mâncau cu aceeaşi poftă, urlau la aceleaşi ore dacă le era foame, doreau aceeaşi afecţiune din partea părinţilor. Pe la trei luni, cimpanzeul a început să meargă, iar copilul nici măcar nu stătea în fund… Ba chiar mai mult, maimuţica învăţase să caute mâncare în frigider, iar când la şase luni a învăţat chiar să facă la toaletă şi să stea cuminte la comandă, părinţii au ajuns la disperare şi le era chiar ruşine că sunt oameni: copilul lor natural îngâna ceva fără noimă şi de-abia se târa pe covor!

La nouă luni vârstă, ceva ciudat s-a întâmplat: copilul se juca cu silabele, îşi studia picioarele şi părea că se petrec mai multe înăuntrul lui decât în afară. Dacă îi vorbeai, se uita în ochii tăi. La un an, el a început să meargă (deştul de prost) şi folosea mersul aparent fără noimă: în loc să se ducă glonţ la frigider, părea că toate obiectele mici din jur îl agaţă şi îl îmbie să le strice. Dacă îi lăsai pe cei doi liberi prin casă, puteai şti unde se va duce maimuţa, dar nu ştiai ce va face copilul.

La doi ani, cimpanzeul ştia şa strâmbe din gură în trei feluri, ca şi cum ar spune trei cuvinte, iar hainele lui erau rupte de mult. Copilul folosea deja două sute de cuvinte şi dacă îl dezbrăcai de pantalonaşi trăgea de bluză în jos, plângând.

Puiul de maimuţă era trist: pentru el, casa era mică; ar fi dorit să fugă cu orice preţ. Puiul de om găsea tot timpul ceva de făcut; îi plăcea teribil de mult să ascunzi obiecte, iar el să le descopere. Pentru el,

dincolo de suprafaţa obiectelor mai exista' ceva, care nu se vedea. Ca să ajungă la acel ceva, mai întâi ducea la gură obiectul apoi îl întorcea pe toate fetele şi încerca să-l scobească cu degetele. Tot aşa făcea şi cimpanzeul şi dacă nu apărea nimic, lăsa obiectul din mână pentru totdeauna. Găsind din nou obiectul din întâmplare, copilul a căutat un alt obiect mai mic şi le-a ciocnit pe cele două, până când şi-a dat seama că un obiect mai mic poate intra într-un obiect mai mare. Şi iar a avut de joacă o zi întreagă…

Pe la patru ani, cimpanzeul s-a întâlnit cu o oglindă. A ţipat, speriat, a fugit, a revenit gata să lovească pe străinul din oglindă, apoi şi-a zburlit părul, văzând că celuilalt nu-i este frică. Copilul a rămas nemişcat în faţa oglinzii. A coborât ochii, ruşinat, a zâmbit, s-a întors pe călcâie, apoi din nou cu fata, a căutat în spatele oglinzii şi a doua zi a scos limba la ea şi a râs.

Eroare, contravenţie

Nicuşor sparge o cană. Mama îl bate peste mână, pentru că i-a fost provocată o pagubă în patrimoniu, pentru că Nicuşor nu e la prima abatere astăzi şi pentru că vrea ca el să ţină minte pentru totdeauna că a greşit. Dar mâine dimineaţă, Nicuşor se va uita iarăşi în fundul cănii, învârtind-o ca să vadă cum se plimbă laptele prin ea; va scăpa cana, ea se va sparge, iar bătaia va deveni iminentă. Cu cât va fi mai bătut, cu atât copilul va fi mai nesigur pe dexteritatea lui.

Adevărata menire a greşelii este cunoaşterea. Plecând de la mecanismul fiziologic numit feed-back şi ajungând până la pedeapsa cu moartea, totul este o dezvoltare până la dimensiuni sociale a reglării atitudinilor individului faţă de condiţiile obiective ale mediului. Limita socialului apare atunci când eroarea devine contravenţie… Putem considera deci că există două feluri de greşeli:

Eroarea este o greşeală fată de propriile aşteptări; reperul se află înăuntru individului, este internalizat, cum spun psihanaliştii. Mecanismul încercare-eroare este cel mai răspândit mod de învăţa. Fără a greşi nu poţi regla atitudinea viitoare şi nu poţi ajunge savant.

Contravenţia este o greşeală fată – de o convenţie (reguli, legislaţie, contracte). Reperul se află în afara individului şi poate să nu fie asimilat niciodată. Contravenţia poate să fie pedepsită fără ca acel contravenient să accepte că a greşit, ceea ce îl pune pe acesta în conflict cu toţi ceilalţi – care sunt reprezentaţi prin reguli.

Pentru ca o greşeală să fie corectată, ea trebuie să fie asumată.

A-ţi asuma greşeală înseamnă a o internaliza, adică a o transforma din contravenţie în eroare – cu valoare cognitivă. Pentru a putea să-ţi asumi o eroare, ai nevoie de câteva premise. Cea mai importantă este discernământul, adică acea capacitate de a alege cea mai corectă atitudine din zestrea de alternative cunoscute de individ. Nu poţi pedepsi pe cineva dacă nu are discernământul greşelii. O altă premisă este conştientizarea reperului: nu poţi concedia pe cineva dacă nu i-ai descris în detaliu ceea ce are de făcut şi dacă nu i-ai oferit ocazia corectării, pentru că odată plecat din compania ţa, va fi unul dintre duşmanii ei şi ai tăi.

În ce priveşte sancţiunea, principalul ei rol este acela de a pune limite ferme unei eventuale repetări intenţionate a greşelii. Este bine să-ţi baţi copilul? Atunci când copilul cere cunoaşterea limitelor fizice (de exemplu te loveşte el), bătaia urmată de iertare este mai eficientă decât şantajul afectiv. Iertarea, la rândul ei, este posibilitatea celui faţă de care ai greşit de a nega greşeală ta şi posibilitatea ta de a o lua de la capăt, inclusiv de greşi din nou. Când ţi se spune: *A treia oară nu te mai iert, ţi se* impune de fapt o convenţie. Numărul de trei greşeli este legat de capacitatea de 3 – 5 elemente concomitente de care poate tine cont atenţia distributivă a celui care te judecă…

În aşteptarea succesului

Perceperea succesului pare a fi o problemă de atenţie post-voluntară. Atenţia post-voluntară este acea funcţie de mobilizare intra-psihică focalizată într-un câmp de activitate de interes mare. Până a ajunge însă la exercitarea unei astfel de funcţii, omul are de învăţat, în primul rând, el va trebui să înveţe că reuşita nu constă doar în satisfacerea unei plăceri sau în înlăturarea unei situaţii neplăcute, ci în soluţionarea unei probleme a cărei rezolvare este semnificativ dependenţă de puterile persoanei respective.

Nu este un succes câştigarea unei mari sume la loterie. Nu este un succes promovarea la un examen cu mai mult de aprox. 10 concurenţi pe loc. Dar este un succes pentru un oligofren învăţarea a trei cuvinte în plus faţă de anul trecut. Succes este când ai prevăzut alternative, ai ales, ai decis, ai dedus consecinţele, ai încercat, ai corectat şi când majoritatea dintre toate acestea s-a confirmat în realitate. Succes este acea reuşită care este conştientizată de la un capăt la altul. Pentru că succesul este o platformă pentru premisele următoarelor succese, nu ai avut un succes dacă nu ştii ce vei face cu el

odată dobândit.

Aşa cum succesul la femei se bazează pe cea mai recentă confirmare a aşteptărilor unui bărbat cu privire la femeia actuală, tot aşa în general cel mai important succes este cel mai recent, pentru că el generează o adevărată dispoziţie pozitivă. Şi asta deşi mulţi vor povesti că cel mai mare succes este unul mai vechi, pe care îl realizează la adevărata dimensiune abia acum.

Când la baza unui succes stă teama de eşec, acel succes va fi însoţit de o reacţie paradoxală; cel care are succes poate fi nefericit, perplex, incapabil de a gusta cupa de șampanie meritată, pentru că nu i s-au confirmat nişte aşteptări: cele privitoare la eşec. Poate de aceea unele persoane fac adevărate nevroze cu ocazia unor succese răsunătoare.

Un rol important în buna gestiune a succesului îl are împărtăşirea sa, odată ce a fost dobândit. De aceea ţi se cere să dai o petrecere când ai avut un scucces. A împărtăși succesul înainte de a-l avea este o adevărată sabotare a finalităţii lui. Iar dacă este împărtăşit propriei persoane înainte de realizare, succesul chiar că nu va exista pe lumea aceasta… Este cazul visătorilor pasivi, care promit mult şi nu fac nimic. Se spune că un bun medicament pentru aceştia este o persoană de sex opus, percepută pozitiv.

Cu eșecul este tocmai invers decât cu succesul; despre el se poate vorbi mult mai mult, pentru că el este o parte mai importantă a realităţii…

De ce conflict în doi?

De mult s-a împământenit ideea că un conflict interuman se desfăşoară întotdeauna în doi; aflat în faţa unei persoane care nu are aceeaşi părere cu tine, tinzi să dai curs formării unei perechi stabile, cu care parcurgi paşii tensiunilor interpersonale, deşi în fapt niciunul dintre voi nu doreşte cu adevărat aceasta. Originea acestei tendinţe (de a considera că te afli în conflict doar cu unul) se află în mecanismele de relaţionare internă. Oricât ar părea de ciudat, primele conflicte le are omul cu el însuşi. Prin dezvoltarea gândirii, individul învaţă că pentru a-şi oferi mai multe soluţii alternative la o problemă trebuie să creeze în mintea sa încă o persoană. Acest alter ego este cel care ajută raţionamentele să fie verificate şi apoi validate ca fiind cele mai avantajoase pentru individ. Cu timpul, celălalt om din interiorul meu devine din persoană o complexă personalitate, investită cu emoţii

alternative, cu trăsături alternative, cu opinii alternative, în situaţii limită (evenimente de viaţă copleşitoare) celălalt îşi ia rolul de a te acuza că nu ai făcut ce trebuia, de a-ţi şopti tot timpul în ureche: 57 *totuşi*…

Mergând mai departe printre experienţele de viaţă, propria personalitate începe să fie marcată de celălalt aproape continuu, în situaţii de viaţă cotidiană care necesită raţionamente profunde sau sunt însoţite de emoţii puternice. Astfel, poţi căpăta tendinţe obsesive (când celălalt repetă obsesiv anumite întrebări sau preocupări în mintea ta), poţi căpăta o nevroză de dedublare a personalităţii (când i celălalt tinde să te înlocuiască în anumite conjuncturi, ca şi cum ai deveni altă persoană) şi chiar poţi să-l percepi pe celălalt sub forma unor halucinaţii. Iată cum, de la o persoană virtuală, artificiu al gândirii umane, se poate ajunge la boală psihică. Această eventualitate, deşi rară, este importantă pentru că înainte de a te îmbolnăvi poţi avea o scrie de tulburări care te predispun la conflict.

Prima categorie de conflict învăţată de copil este opoziţia. Copilul începe să se delimiteze de ceea ce este în jur şi să observe discrepanta între dorinţa sa şi voinţa lumii din jur. La început, el crede că şi obiectele au voinţă şi de aceea poţi vedea copiii necăjindu-se mai tare în conflicte cu obiecte decât în relaţie cu oameni, într-un stadiu următor, copii înving obiectele şi le transformă în instrumente; apoi ajung să învingă şi pe unii adulţi, transformându-i în instrumente. Acest nou stadiu (de adulţ-instrument) îl face pe copil să înţeleagă că voinţa lui trebuie concentrată asupra persoanelor, pentru că ele sunt cele mai performante instrumente. Contradicţia între ce vrea copilul şi instrumentul său se manifestă în primul rând prin opoziţie. De acum încolo, acest mic individ va şti că primul pas în mediu este asigurarea propriei integrităţi.

În cadrul complexelor relaţii interumane, o persoană pleacă întotdeauna la drum cu dorinţa primară de a-şi conserva propriile idei. Majoritatea adaugă la aceasta şi o sămânţă de conflict, pentru că se aşteaptă ca oamenii din jur să aibă opinii diferite şi chiar exersează un dialog conflictual cu celălalt înainte de a întâlni persoane adevărate, în această luptă nedreaptă, persoana care pleacă la drum este confruntată cu doi inamici: unul interior şi celălalt adevărat, care confirmă opiniile celui din interior. De aceea, mulţi oameni încep o relaţie cu un străin cu mai multă voinţă şi emoţie decât este necesară

unei simple relaţii. Aceasta stă la baza emoţiilor la examene, interviuri, audienţe etc.

Confruntat cu un astfel de om, trebuie să ştii un singur lucru: că e important să fii de partea lui, nu a celuilalt din interiorul lui care, deşi seamănă mult cu tine, este inamicul relaţiilor umane bazate pe intuiţie, respect, iubire.

Legea lui Ribot

Când o persoană mai în vârstă este afectată de o degradare a funcţiei psihice, una dintre cele mai vizibile pierderi este cea suferită de memorie. Fie că persoana a fost lovită de un accident vascular cerebral, fie că suferă o dementă prin îmbătrânire, memoria sa intră într-o involuţie care se supune legii lui Ribot.

Această lege spune că din memorie încep să dispară mai întâi datele cele mai recent achiziţionate şi că rămân încă vii cele mai vechi amintiri. De obicei, bătrânii povestesc cu lux de amănunte întâmplări din tinereţea lor, dar uită unde şi-au pus ochelarii în urmă cu cinci minute. O persoană care a suferit o agresiune asupra creierului poate uita o întreagă perioadă a vieţii recent memorate; ea poate în schimb să-şi amintească limbi străine învăţate în copilărie şi uitate mai târziu. Este şi cazul unor oameni care au copilărit într-o tară, dobândindu-şi limba maternă acolo, apoi au trăit în altă tară sau au învăţat multe limbi străine. Ele urmează să fie pierdute din memorie în ordinea inversă achiziţionării lor; ultimele care dispar sunt limba maternă, numele reţinute în copilărie prin sonoritatea lor, propriul nume; urmează apoi reflexele arhaice, cum sunt cele de apucare şi de supt – adesea singurele prezente la oameni în toată firea care suferă o profundă degradare psihică. Tot legea lui Ribot spune că regresiunea memoriei se face de la complex la simplu; astfel, vor dispărea din memorie mai întâi noţiunile abstracte, planurile şi de-abia apoi obişnuinţele, gesturile etc.

Omul dispune de diferite categorii mnezice (ale memoriei); există o memorie imediată (care poate reţine o informaţie pentru mai puţin de 10 secunde), o memorie recentă (de minute până la zile) şi o memorie de lungă durată (ani). Mecanismul memorării este fascinant şi foarte controversat; se acceptă în general ideea că memorarea de scurtă durată se face prin modificări durabile de funcţie a neuronilor, iar memorarea de lungă durată se *bazează* pe modificări durabile de structură a neuronilor.

În afară de amnezie (pierderea memoriei), există numeroase alte tulburări de memorie. Hipermnezia este creşterea anormală a capacităţii memoriei; oricât ar părea de curios, există oameni care au o memorie exagerată, datorată paranoiei (gândire marcată de suspiciune), oligofreniei (e inteligenţă scăzută, care permite memorări automate uimitoare) sau stărilor toxice (cum ar fi la fumătorii de opiu, care reţin enorm de multe detalii ale halucinaţiilor provocate de drog).

Criptomnezia este o tulburare care-l împiedică pe un om să recunoască o creaţie ca fiind a altuia; este convins că el este autorul acelui produs; iar dacă produsul este un obiect de artă, poate fi acuzat de plagiat fără să aibă vreo vină. Falsa recunoaştere îi face pe unii să recunoască printre străini false persoane familiare. Iluzia de nerecunoaştere poate avea grave consecinţe juridice pentru bolnavul care nu poate recunoaşte o persoană care îi este foarte familiară.

Confabulaţiile au la bază tulburări de memorie atunci când cineva începe să povestească fapte ireale, convins fiind că evocă ceea ce a trăit. Ecmnezia este o foarte interesantă tulburare de memorie care-l face pe bolnav să trăiască în timpuri apuse ale vieţii lui, folosindu-se de detalii memorate; unele femei îşi reiau numele de fată, încep să se joace cu păpuşi sau poartă rochie de mireasă... Anedoria, prezentă în stări de surmenaj, constă în amintirea bruscă (precum o revelaţie, o ridicare de văl) a unor lucruri uitate.

Déjà vu, deja connu, deja vecu, deja eprouv6 sunt stări uimitoare ale memoriei, în care chiar şi o persoană normală poate fi convinsă că a mai văzut, cunoscut, trăit sau demonstrat cândva exact acelaşi lucru, cu exact aceleaşi detalii. Ele au la bază o tulburare a funcţiei de recunoaştere şi sunt însoţite de o senzaţie de straniu.

Dezvăluiri despre sărut

Pentru fiecare dintre noi, sărutul înseamnă doar un lucru plăcut sau o parte a vieţii erotice. El înseamnă de fapt mult mai mult. Iată doar câteva dintre funcţiile sărutului, aşa cum s-au conturat ele de-a lungul dezvoltării speciei umane şi cum se nuanţează de-a lungul dezvoltării individului:

Funcţia de cunoaştere a sărutului pare a fi cea care-i stă de fapt la origine; ea se conturează la copilul foarte mic încă de când gura este principalul organ de simţ. Sugarii nu pregetă să introducă în gură orice lucru care se cere cunoscut mai în detaliu. Mai târziu, părinţii cer copiilor de 3-10 ani să sărute pe alţi copii sau pe unii oameni mari.

Deşi unii dintre copii se conformează acestei cereri de exprimare formală a afecţiunii, niciunul nu simte ceva plăcut atunci când sărută, în evoluţia copilului către adolescenţă există însă şi o perioadă neagră, un timp al lipsei de preocupare erotică şi – ca atare – de lipsă a sărutului. Aceasta este de obicei manifestată între 10-12 ani, atunci când băieţii nu se dovedesc a fi preocupaţi în vreun fel de feţe, iar feţele nu caută de loc compania băieţilor. Brusc, odată cu revoluţia individuală numită adolescenţă, se produce o descoperire a sărutului: doi tineri pot petrece ore în şir exersând şi degustând pe îndelete acest gest care se dovedeşte mai târziu a fi nu numai o formă de cunoaştere, ci şi altceva:

Sărutul ca simbol şi substitut este prezent la toţi oamenii sexual activi care, dintr-un motiv sau altul, nu pot duce la capăt (cel puţin pentru moment) o relaţie sau un deziderat erotic. Pentru băieţi, el poate însemna o victorie posibilă, un pas concret, o confirmare. Pentru fete, el poate însemna uneori totul în termenii concretului. Ele pot trăi o viaţă întreagă cu ideea că sărutul este suficient pentru a dovedi iubirea şi că actul sexual este de prisos. Uneori, în graba căreia îi supt supuşi sau din cauza interdicţiilor sexuale, doi posibili parteneri pun în sărut tot ceea ce se putea întâmpla între ei. Aşa se întâmplă cu sărutul de adio, cu sărutul pe ascuns, cu sărutul în timpul dansului etc.

Sărutul ca preludiu este de fapt o excitare complexă a unor zone erogene. Acestea sunt, conform definiţiilor fiziologiei umane, arii ale pielii sau mucoaselor care sunt mai bogate în terminaţii nervoase senzitive decât alte zone. La această caracteristică se adaugă o mai puternică legătură nervoasă între aceste arii şi centrii plăcerii, situaţi în zone de la baza creierului (sistemul limbic). Pe deasupra, prin dezvoltarea individului, mai intervine şi învăţarea anumitor zone ale propriului corp ca fiind sedii ale plăcerii, iar în acest sens mass media are din ce în ce mai multă influentă. Sărutul pe gură reprezintă un grad mare de intimitate; cei doi parteneri sunt dispuşi să împartă senzaţii pe care până atunci nu le-ar fi dezvăluit nimănui. Sărutul pe pielea suprafeţelor flexoare (acolo unde articulaţiile corpului sau membrelor se îndoaie) reprezintă senzualitate. Sărutul pe suprafeţele de extensie ale articulaţiilor sugerează tandreţe. Sărutul hainelor sau extremităţilor semnifică umilinţă, subordonare (chiar şi în cuplu).

De ce unii dintre oameni închid ochii în timp ce se sărută? Se pare că, deşi ar avea ce să vadă, distanţa socială prea mică este contra

unei astfel de apropieri, mai ales dacă distanta socială este formată înainte de deprinderea sărutului. Cum ajunge sărutul să se degradeze, astfel încât cei trecuţi de o anumită vârstă nu se mai sărută? Probabil din cauza degradării trupului în ansamblul său… La urma urmei, ca toţi copiii, şi adulţii ar vrea să simtă un gust plăcut…

Ţineţi cont de axiologie

Neştiind că axiologia este ştiinţa care se ocupă cu determinarea valorilor în toate laturile vieţii sociale, foarte mulţi oameni deţin totuşi propria scală a valorilor bine conturată. Valorile pur materiale sunt doar o categorie din marea diversitate de valori cu care gândirea umană operează pentru a-şi ierarhiza, motiva şi pune în acord activităţile.

Pentru un om obişnuit, valoarea reprezintă un atribut al unei anume entităţi, recunoscut în mod repetat în raport cu calităţile altor entităţi concurenţe; de obicei, valoarea este valabilă şi pentru alte persoane şi capătă importanţă doar în situaţii care sunt conştientizate.

Spre deosebire de membrii unei societăţi de furnici, pentru care valorile sunt unanime şi ierarhizate prin instinct, indivizii speciei umane prezintă mari diferenţe aţâţ între ei, cât şi între* culturile din care fac parte, în ce priveşte determinarea valorilor. Astfel, un ciob de sticlă sau o mărgeluţă poate avea o importanţă foarte mare pentru un copil de patru ani şi poate fi nulă pentru un diplomat. Tot în acelaşi mod, o piatră găurită poate avea o valoare de schimb mare la unele popoare africane şi o valoare de schimb nulă la europeni. De aceea, pentru ca valorile individuale să devină valori universale, oamenii au făcut schimb cu acel ceva care apare mai rar, în cantităţi insuficiente şi cu calităţi constante, care este recunoscut ca valoare pentru mai mulţi indivizi. Pe vremea aceea, valoros era ceva care satisfăcea o nevoie umană. Oamenii au convenit să atribuie valoare de schimb întâi alimentelor, armelor, sclavilor. Cu timpul, valorile s-au depărtat de uzanţa directă. Ele au devenit aur, bani, informaţie şi reprezintă astăzi nevoi umane secundare sau terţiare.

Folosind metoda lui Maslow, care ierarhizează nevoile umane pornind de la cele de subzistenţă, apoi cele de securitate, apartenenţă şi terminând cu cele de auto-împlinire socială, se poate imagina o piramidă a valorilor umane care pot satisface aceste nevoi.

Înţelegerea ierarhiei valorilor pentru partenerii noştri de viaţă este importantă pentru a avea un comportament empatic (de

transpunere în situaţia celuilalt). Astfel, va trebui să ţinem cont de piramida lui Maslow la momentul respectiv, ca şi de cultura din care face parte.

O caracteristică axiologică a individului este că el luptă permanent pentru a acumula, a conserva şi a impune propriile valori. De aceea, omul este un animal predispus la conflicte şi soluţionarea lor nu este posibilă decât dacă el, făcând uz de empatie, identifică şi respectă valorile celorlalţi membri ai speciei. Foarte adesea, convenţiile asupra valorilor, fiind stabilite istoric, rămân inutile în faţa unor situaţii delicate. Diploma universitară sau banii, deşi valoroase prin convenţie, pot fi lipsite de importanţă pentru un adolescent care-şi doreşte libertatea de a alerga prin ploaie cu iubita lui…

Înjurături şi blesteme

Aproape întotdeauna, cel care vizitează o ţară străină este tentat să afle, mai devreme sau mai târziu, care sunt înjurăturile specifice comunităţii respective. De cele mai multe ori nu este vorba despre o simplă documentare transculturală, ci se pare că cel în cauză simte că trebuie să fie avizat în situaţiila în care ar putea fi ţinta vreunui afect negativ. Afectul negativ este manifestarea complexă a unor emoţii care sunt însoţite de mimică sugestivă şi de atitudini corporale cum ar fi aplecarea înainte, a corpului, depărtarea mâinilor de trunchi, sprijinul ferm pe picioare.

Înjurăturile nu au apărut degeaba în lumea noastră. Ele fac bine aţâţ celui care înjură, cât şi celui înjurat, oricât de ciudat ar părea. Iată, pe scurt, câteva dintre funcţiile psihosociale ale înjurăturilor:

Funcţia de delimitare a teritoriului şi distanţelor este cea mai veche dintre funcţiile înjurăturii. Atunci când se înjură, ţigăncile recurg adesea la scuipat; ele ştiu că există o distanţă minimă care odată depăşită te expune riscului de a fi scuipat. A fi scuipat înseamnă a fi marcat cu un invectiv fizic, ireversibil pentru o perioadă lungă de timp. Este consecinţa cea mai clară a încălcării teritoriului cuiva. Tot în această funcţie se încadrează şi includerea sintagmei Du-te… O astfel de exprimare a înjurăturii înseamnă de fapt dorinţa celui care înjură de a elimina din câmpul social pe cel înjurat, din diverse motive: pentru că nu acceptă o replică de la el, pentru că vrea să-i anuleze superioritatea, păntru că vrea să micşoreze numărul concurenţilor într-un grup etc.

Funcţia de simbolizare a războiului este la rândul ei o funcţie

veche, care vreme îndelungată a protejat micro-grupurile sociale de o exterminare reciprocă. Chiar şi în ziua de astăzi, unele triburi din Africa de sud-vest recurg la înjurături atunci când sunt pe punctul de a avea un conflict armat. Războinicii stau faţă în faţă şi deleagă pe unul dintre ei să se înjure cu reprezentantul celorlanţi până când unul cedează, recunoscându-se lipsit de inspiraţie. Echipa de rugby a Noii Zeelande recurge la un ritual asemănător înaintea fiecărui meci; jucătorii se aşază în flanc şi încep să gesticuleze şi să profereze la adresa adversarilor vechi înjurături preluate din cultura aborigenilor. De altfel, sportul este şi el un simbol al războiului, caracteristic mai ales bărbaţilor, în virtutea genei agresivităţii pe care ei o poartă undeva, în cromozomul Y.

Funcţia de catharsis este folosită pe măsură ce individul înaintează în vârstă şi observă că tensiunile agresive interne se cer a fi scoase în afară pe alte căi decât cele fizice. La început, copiii îşi exprimă furia trântind sau distrugând obiecte cu semnificaţie afectivă. Apoi ei inventează înjurături proprii cum ar fi Na., *Uite aşa*! etc. Când auziţi pe cineva că înjură sacadat, oarecum muzical şi folosind ironia, consideraţi înjurătura ca fiind un mijloc de descărcare şi nu o agresivitate. Dacă vă înjură de mamă, de bună seamă vă veţi supăra tare, pentru că s-a ajuns la înjurătura supremă. Aceasta este o trecere între înjurătură şi blestem. Este un atac la adresa premiselor existenţiale, fără de care nu poţi trăi.

Blestemul este un atac existenţial cu efecte ireversibile, aţâţ pentru autor cât şi pentru destinatar. Cel care proferează blestemul simte că nu-l mai poate întoarce şi deşi la început este satisfăcut de aceasta, sfârşeşte aproape întotdeauna printr-un sentiment de vinovăţie. Pentru ca blestemul să aibă acces la destinul cuiva, se face apel de obicei la o instanţă pe măsură, cum este divinitatea. Dar nu numai Dumnezeu a avut această capacitate, ci şi (de exemplu) serviciile de securitate. Iată de ce, dacă înjurătura este normală, blestemul este contraindicat, aşa cum este şi magia neagră. El nu este pentru oameni.

Disimularea şi simularea în diferite împrejurări ale vieţii cotidiene, multe persoane fac eforturi de a ascunde existenţa unei emoţii, trăiri, sentimente, situaţii etc; deşi acestea fac parte din realitatea internă, ele se află în conflict aparent cu interesele de moment ale persoanei. Aceasta este disimularea: un ansamblu

comportamental care se perfecţionează odată cu câştigarea unor deprinderi sociale şi de comunicare de mare fineţe.

Şi totuşi, unele detalii deşi mai mare fineţe pot sugera interlocutorului că cel în cauză disimulează. El este cel care are iniţiativa verbalizării: va găsi rapid un subiect de discuţie cât mai îndepărtat de subiectul disimulat; când disimulantul are un oarecare infantilism afectiv (ceea ce nu înseamnă neapărat că este mai prostuţ), el poate începe chiar cu contrariul subiectului disimulării. Exemplul clasic şi extrem este următorul: Gigei sparge o cană şi, înainte ca mama să observe cana spartă, spune: Să ştii că n-am spart nimic!

Cu toţii cunoaştem fata celui care ascunde ceva. Dar de multe ori faţa este bine strunită de proprietarul ei şi atunci trebuie să acordăm atenţie discursului verbal; vom găsi mult prea multe cuvinte de genul: nimic, nimeni, nu, ce este, să ştii etc, plasate mai ales ca introducere la o divagaţie care nu fusese cerută de interlocutor. Disimularea nu este neapărat o minciună; ea este un mecanism de luptă defensivă cu o realitate care se impune prin evidente. Când persoana disimulantă este mai creativă şi cu oarecare capacităţi empatice, ea va începe să vorbească exact despre subiectul de disimulat, punându-l însă pe seama altei persoane; Gigei aleargă la mama şi-i spune: Cred că cineva a spart adineauri o cană…

Simularea are caracteristici total diferite; simulantul se luptă să convingă pe interlocutor de existenţa a ceva care de fapt nu există. El va începe prin a, studia arenf slăbiciunile, preferinţele, limitele interlocutorului său…< încerca să-i intre în voie. Politicienii care vor să convingă auditoriul de existenţa unor realizări îşi încep discursul vorbind despre auditor. Ei vor face un ocol larg în jurul subiectului şi după ce vor da cât mai puţine amănunte verificabile despre el, vor sfârşi prin a vorbi despre propria persoană. Discursul este plin de apelative, de cuvinte de legătură flancate de pauze; dacă sunt întrebaţi la subiect, simulanţii nu vor spune că se aşteptau la întrebare, cu scopul de a transforma aceasta în capital de credibilitate.

Atitudinea corectă faţă de simulare şi disimulare nu trebuie să fie una de demascare, ci una de negociere; adesea, chiar dacă nu sunteţi sigur că aveţi de-a face cu ele, negocierea va face situaţia mai uşoară pentru ambele părţi. Aţâţ simulantul cât şi disimulantul vor fi bucuroşi să lase de la ei dacă nu sunt atacaţi la persoană…

Adaptarea, mereu o problemă

V-aţi schimbat domiciliul; aveţi un nou loc de muncă; aţi divorţat; vă aflaţi în vizită într-o ţară străină; v-aţi pensionat; aţi constatat că aţi îmbătrânit; vi s-a născut un frate; ş-a schimbat regimul politic… Astfel de modificări de natură durabilă sau ireversibilă sunt capabile să vă afecteze echilibrul psihic; ele acţionează prin contrarierea a ceea ce mintea dumneavoastră cunoştea deja. Confruntată cu o prea mare şi prea îndelungată noutate, minţea umană nu mai este încântată să cunoască; ea face paşi înapoi, se închide sau deschide agresiunii.

Pornind de la simpla mutare a dulapului într-o cameră şi până la emigrarea în Germania, paleta de schimbări frapante este bogată în viaţa unui om. El încearcă să se schimbe la rândul lui, dar adesea se schimbă în rău. Anxietatea este o manifestare frecventă la persoane confruntate cu schimbări de mediu; cel în cauză este iritabil, atent la detalii nesemnificative din mediu şi nu are stare. Oamenii din jur îl întreabă: *Ce e cu tine*? iar el nu are un răspuns.

Persoanele care prezintă sindrom autist intră în panică la simpla schimbare a unei cute de perdea. Popoarele ale căror orânduiri s-au schimbat îşi văd viitorul întunecat, creează mai puţin, par lipsite de umor. Populaţia devine suspicioasă la noutăţi, este nemulţumită, nu găseşte soluţii logice la probleme relativ simple. Depresia poate fi o altă expresie a dezadaptării; o persoană sănătoasă deprimată fără un motiv aparent are probabil o schimbare nedorită în viaţă. Ea se autoînvinovăţeşte, este pesimistă în toate, plânge uşor.

Tulburările de comportament pot fi şi ele expresia unei dezadaptări. Un adolescent aflat într-o situaţie schimbată durabil va deveni obraznic, bătăuş, lipsit de tact – aşa cum devin toţi adolescenţii din cauza revoluţiei din viaţa lor biologică şi socială. Popoarele devin şi ele arogante, înclinate la vandalism, imorale şi nelegiuite atunci când parcurg schimbări cu adevărat revoluţionare…

Ştiu că paralela între popoare şi personalităţi umane poate să intrige; după părerea mea, popoarele au o evoluţie marcată de temperamente naţionale, de viteza de maturizare, de schimbările de mediu. Este normal ca naţiunile să reacţioneze ca oamenii, din moment ce sunt formate din oameni… Problema e că pe cât de puţin previzibilă e reacţia unui om, pe atât de imprevizibilă este reacţia unei naţiuni la schimbările din viaţa ei.

Abstinenţa, arta amânării

După ce copilul învaţă să amâne o plăcere, el învaţă să dedice o astfel de amânare unei plăceri superioare. Mai întâi, plăcerea superioară este exterioară copilului, fiind de exemplu localizată în persoana mamei. De dragul unei plăceri a mamei, copilul renunţă pentru un timp la una din plăcerile sale. El poate merge până acolo încât, dacă nu vede expresia unei plăceri pe faţa mamei sale, simte o indispoziţie profundă şi poate plânge aparent inexplicabil. Mai târziu, plăcerea de tip exterior este asimilată în perioada în care eul copilului dezvoltă un alter ego, astfel încât în aceeaşi persoană să poată funcţiona două personalităţi.

Abstinenţa propriu-zisă devine posibilă atunci când individul îşi poate impune renunţarea sau amânarea, din motive interne. Prin relaţionarea socială, aceste motive se diversifică şi se depărtează de puritatea şi simplitatea celor din copilărie. Astfel, unul dintre motivele abstinenţei la adult este vinovăţia. Adultul simte nevoia unui revers al plăcerii, mai ales atunci când plăcerea survine în exces. Cum în zilele noastre plăcerea în exce-şi a devenit o valoare, oamenii simt din ce în ce mai des nevoia abstinenţei ca autopedepsire (penitenţa).

Un alt motiv de abstinenţă la adult este acumularea capitalului moral. Se crede în general că cel abstinent este mai puternic şi că el va primi o recompensă pe măsură. Cultivând abstinenta pe Pământ, religia promite o serie de plăceri în viaţa de apoi. Cu alte cuvinte, credincioşii amână plăcerile lumeşti, tot de dragul unor plăceri personale în viaţa de apoi. Este confirmat astfel principiul conform căruia majoritatea oamenilor nu pot renunţa la o plăcere fără a pune o alta în loc. Acest principiu este folosit şi în psihoterapie pentru tratarea sindromului de abstinenţă.

Iată câteva tehnici de dobândire a abstinenţei, în primul rând recurgerea la izolare. Principala condiţie a abstinentei este capacitatea de a te confrunta cu tentaţia. Astfel, cea mai scurtă cale pentru a face faţă tentaţiilor exterioare este lipsa contactului direct cu ele. În acest mod cresc însă tentaţiile interne. Este ceea ce creştinismul numeşte *a păcătui cu gândul*. A evita păcatul cu gândul este una din cele mai redutabile predispoziţii la obsesie. O altă tehnică este umilirea propriei plăceri, în acest fel, ceea ce era plăcut poate devenii inutil şi chiar neplăcut. Pe această tehnică se bazează tratamentul alcoolismului cu disulfiram. Aceasta este o substanţă care, în combinaţie cu alcoolul din organism produce formaldehida, o substanţă a cărei prezenţă este

foarte neplăcută pentru alcoolic. Tehnica cea mai apropiată de adevărata abstinenţă este de fapt o întoarcere la tehnica din copilărie. Ea presupune a dedica sacrificarea plăcerilor tale unei persoane sau unei instanţe care merită. Este evitată astfel transformarea unor plăceri în alte plăceri.

De ce rezistă femeile mai uşor la abstinenta? în general, pentru că ele sunt înzestrate cu o mai mare rezistenţă la durere; tot astfel, femeile rezistă mai uşor şi la frustrări (cum ar fi de exemplu lipsa plăcerilor imediate) fără să se teamă de consecinţe. Dăunează abstinenţa cu ceva? Nu, dacă cel în cauză este pregătit pentru aşa ceva. Cu alte cuvinte, pentru a fi abstinent trebuie să poţi.

Adulterul pe bani în toate timpurile, pe toate meleagurile, femeile (ca să nu mai vorbim despre bărbaţi) şi-au înşelat partenerii. Pentru a explica un astfel de comportament, atât ele, cât şi partenerii lor – pe care îi vom numi mai simplu soţi – au căutat explicaţii. Explicaţiile găsite nu reflectă numai nevoi cognitive ale celor confruntaţi cu adulterul, ci au şi un substrat afectiv, legat de nevoia femeii de a face faţă vinovăţiei. Iată câteva dintre aceste explicaţii justificări:

Găseşte la celălalt ce nu-i oferă soţul

Aceasta este ce mai răspândită, cea care este aparent logică, cea mai justificativă dintre explicaţii. Şi totuşi nu este chiar aşa: dacă pentru bărbaţi aproape întotdeauna o parteneră nouă este mai atrăgătoare decât partenera actuală, penţin majoritatea femeilor această atracţie este contracarată de nevoia de stabilitate şi garanţie.

I

Repară o greşeală a tinereţii

Unele femei tinere (sub vârsta de 30) simt că au trecut prin multe în viaţă. Şi chiar aşa şi este, din moment ce relatează întâmplări incredibil de dramatice şi de numeroase din viaţa lor erotică. Ajungând la o maturitate care să le permită comparaţia şi luarea unor decizii autonome, ele scindează propria personalitate în două părţi istorice: cea care a fost şi cea care trebuia să fie. Cea care trebuia să fie recurge la adulter, iar cea care a fost pretinde că adulterul nu există.

Nu ştie ce face

Cam aşa spun unii bărbaţi, adică aceia care cred că femeia este incapabilă să ia decizii. Ei nu cred la început că femeia lor este capabilă

să-i înşele, iar când ea le aruncă aceasta în faţă, cred că acest accident s-a datorat abilităţii celuilalt bărbat. Cu toate acestea, ei nu ezită să o pedepsească tot pe ea. De cele mai multe ori, chiar dacă este sedusă de amant, femeia simte ce face. Printre lacrimile vinovăţiei, există şi raţiuni puternice: raţiunile acelei femei care aşa trebuia să fie.

Se răzbună pentru adulterul soţului

Acesta este apanajul acelor femei care şi-au dorit (mai mult sau mai puţin conştient) să fie bărbaţi: Crezi că eu nu pot să te înşel? De multe ori, adulterul soţului există doar în imaginaţia femeiişi atunci este cu atât mai redutabil, cu cât adulterului i se atribuie raţiuni din minţea ei, adică cele mai redutabile cu putinţă.

Are nevoie de confirmare

Toate persoanele care trec de adolescentă vor avea nevoie în fiecare zi să li se spună că sunt apreciate, că sunt alese dintre alte persoane de-o seamă. Şi cum cel cu care trăieşti o face tot mai rar, este justificat să vânezi priviri, complimente, timp din partea altora. Nu degeaba multe femei reproşează soţului că le înşală pentru că face complimente altei femei.

Din iubire pentru soţ

Unele femei tinere spun: îi iubesc pe amândoi; simt că în inima mea încap doi oameni; sunt atât de diferiţi, şi totuşi nu pot renunţa la niciunul. Aceasta este imaturitate afectivă, asemănătoare iubirii unei fetiţe pentru mai multe păpuşi deodată.

Pentru bani

Tot mai des, în condiţiile economice actuale, femeile ţinere care au un partener stabil cedează unui ah partener care foloseşte atributele materiale pentru a le atrage. Oricât de imorale ar fi ele, aceste atribute fac parte din tabloul bărbatului perfect (înalt, inteligent, hotărât, cu bani). Tinerele respective se justifică prin a spune că nu le interesează aşa de mult persoana aceea, deşi este un om bun, tolerant, generos. Ele trăiesc cu convingerea că acei bani li se cuvin de drept, pentru că i-au aşteptat prea mult.

Este specia umană monogamă? Viaţa erotica a omului se desfăşoară, e adevărat, în doi.

Dar puţini ştiu că undeva, între cei doi, există întotdeauna un al treilea – partenerul visat, într-un un cuplu de girafe partenerii pot să nu se gândească la un altul. Dar omul gândeşte şi – mai mult decât orice – îşi imaginează. Alcătuit din părţi ale actualului partener,

amantul stă cu capul în jos în imaginaţia femeii, dându-i impresia clară de inedit, de romantic, de convingător. Nu, specia umană nu este monogamă...

Reacţii în faţa catastrofei

Aflaţi în faţa unei acute şi ireversibile schimbări a mediului intern sau extern, oamenii au reacţii tipice; cu atât mai tipice, cu cât ele sunt mai simplificate, mai arhaice. Catastrofele (aici este vorba de catastrofele din relaţia psihic-mediu) nu au întotdeauna cauze externe. O catastrofă este şi deducerea îmbolnăvirii incurabile, constatarea propriei urâţenii, falimentul social etc.

Perceperea catastrofelor are loc diferit, la diferite vârste, pentru că valoarea şi semnificaţia fenomenelor sunt altele. Astfel, pentru un copil aflat într-un supermagazin cu părinţii, dispariţia lor din câmpul său vizual este o catastrofă; pentru părinţi poate să nu fie. Pentru un adolescent, un minut de ironizare din partea colegilor poate fi o catastrofă demnă de suicid, în timp ce pentru adulţi este un nou prilej de ironizare. La un bătrân, pierderea averii poate fi catastrofa capitală, pe când unui tânăr poate să nu-i pese.

Imobilitatea este prima reacţie în faţa catastrofei. Oamenii se crispează, reduc la minim intensitatea activităţii şi aşteaptă autolimitarea acesteia; dacă evenimentele escaladează, pot intra în acţiune diferitele mecanisme de autoconservare, adesea iraţionale (cum ar fi săritul pe fereastră în timpul cutremurelor).

Aflat în mijlocul unor evenimente catastrofale, omul suferă de o îngustare a câmpului conştiinţei; atenţia devine vâscoasă, ataşată unui punct care simbolizează stabilitatea. Intră în funcţiune ritualurile de control simbolic al catastrofei: se apelează în mod repetat la divinitate, la vechi simboluri de protecţie (*Mamă*! *Vreau acasă*! etc) şi la primul stil de limbaj care a fost învăţat.

A te descurca în faţa unei catastrofe cere două lucruri: o structură a personalităţii cât mai sumară (fericiţi cei săraci cu duhul...) şi un exerciţiu prin stil de viaţă expus, activ, aventuros.

Psihicul uman este (din fericire pentru el) pregătit să nege existenţa unei catastrofe care este iminentă sau tocmai s-a petrecut. Aşa pot fi explicate aparent inexplicabilele lipsuri în prevenirea majorităţii catastrofelor. Cu cât persoana respectivă este mai încărcată de răspundere, cu aţâţ negarea probabilităţii catastrofei şi lipsa precauţiilor sunt mai evidente. Acest fenomen nu denotă

iresponsabilitate sau o lipsă de motivaţie politică, ci un fapt de natură psihologică...

Pentru a preveni astfel de evenimente, eventualitatea catastrofei trebuie normalizată. Aceasta se face prin eliminarea supradimensionarii catastrofelor în media şi în artă; prin evitarea superlativelor în comunicarea curentă; prin abordarea pozitivă şi chiar umoristică a evenimentelor şi ameninţărilor.

Catastrofa este parte inevitabilă a vieţii, pentru că ea reprezintă o revoluţie, uneori necesară evoluţiei; negarea eventualităţii ei este cea mai proastă protecţie posibilă; trecerea prin ea lasă întotdeauna urme, dar traumele acestea sunt şanse pentru a debuta în alte planuri.

Puterea concluziei

Deci este un cuvânt frecvent folosit astăzi; este chiar un tic verbal, dacă stăm să numărăm de câte ori îl folosesc unii oameni, chiar la începutul unei fraze, când este clar că nu se impune încă tragerea unei concluzii.

Pe mine mă preocupă însă nu corectitudinea lingvistică a folosirii lui deci, ci motivaţia psihologică a utilizării lui prea frecvente. Deci să începem:

Se poate observa cu uşurinţă faptul că deci este rar folosit pentru a încheia sintetic o discuţie sau un raţionament. El este mult mai utilizat pentru a continua discuţia sau raţionamentul, după ce a fost făcut un fel de şubtotal a ceea ce a fost acumulat ca informaţie. Aceasta este şi un proces necesar memorării. Pare a fi mult mai important ceea ce urmează a fi spus sau raţionat, decât ceea ce a fost spus sau gândit. Şi aceasta pentru că ceea ce urmează este cauza unei eventuale satisfacţii, pe când ceea ce a fost este cel puţin şi cauza unei dezamăgiri a aşteptărilor.

Cu alte cuvinte, un individ care are deja o personalitate capabilă de a se exprima în opinii, va acorda mai mută importanţă concluziilor preliminarii decât celor finale; concluziile finale sunt încă ceva de domeniul absolutului, iar omul nu a reuşit încă să administreze absolutul, deşi abstractizarea este astăzi o metodă accesibilă intelectului mediu.

Are omul nevoie de concluzii? Se pare că fără a concluziona din când în când, nici procesul gândirii, nici cel al comunicării şi nici relaţionarea nu pot funcţiona, în raţionament, punctul de plecare este axioma; ea este o informaţie data, necontestabilă, cu care operează

pentru a se trage o concluzie preliminară. Această concluzie este valoarea cu care psihicul se joacă în continuare, prin descoperirea alternativelor, a soluţiilor, a verificării şi corectării, în privinţa comunicării, concluzia este cea care oferă vorbitorului posibilitatea de a sublinia afectiv ceea ce vrea să impună, iar interlocutorului îi permite să sistematizeze ceea ce a auzit, pentru a concluziona apoi că a înţeles, în privinţa relaţionării interpersonale, concluzia face posibilă clasificarea persoanelor şi alcătuirea unei imagini complete despre o persoană, sub forma *părerii despre X*.

De mare importanţă în relaţiile interumane este capacitatea individului de a face din concluzie ceva temporar, reversibil şi contestabil. Cel care rămâne la concluzia lui şi nu găseşte calea de a trage alte concluzii atunci când survine o informaţie. În plus, este o persoană cu gândire de tip algoritmic, rigidă, malefică. Este bine cunoscut exemplul poliţistului care interpretează legea după algoritmul pe care l-a învăţat cândva, fără să mai poată adapta această interpretare la o situaţie sau o persoană diferită, pentru că a schimba concluzia îi dă senzaţia de incorectitudine, slăbiciune şi chiar anxietate.

Uneori, concluzia are o apariţie ciudată în mintea omului; de exemplu, ea pare că se impune. Când o persoană are această senzaţie, ea riscă să fie afectată de obsesie, iar – dacă ceea ce se impune este concluzie plus decizie – efectele asupra unei persoane în cauză sunt negative, pentru că au şanse mici de a fi în concordantă cu mediul (din care fac parte şi celelalte persoane). Ba mai mult, o concluzie poate să se autoimpună prin asimilarea ca axiome a unor percepţii fără suport real (aşa sunt halucinaţiile). Atunci putem avea de-a face cu schizofrenia...

Cunoaşterea erotică

Când descoperă că au organe genitale, copii se află deja la un grad de „măiestrie hedonică”, adică ştiu deja multe despre dobândirea plăcerii. Aşa se face că băieţii ajung să aibă mici erecţii provocate iar fetiţele foarte tinere (de unu – trei ani) par chiar să ajungă la mici orgasme, în cadrul unei „tulburări psihice” numite ipsaţie, care-i sperie pe părinţi: pentru mai multe minute, ele îşi freacă coapsele, îşi încordează fesele şi deodată se înroşesc, dau ochii peste cap şi transpiră abundent.

Mai târziu, elevii din clasele V – VIII se separă pe sexe; ei se

studiază de la distanţă, se ironizează şi încearcă să facă repetiţii erotice cu prieteni de acelaşi sex. Fetele se ţin de mână, se sărută, îşi fac cadouri şi chiar curte; băieţii se examinează, povestesc aventuri imaginare şi se încurajează în a se masturba.

La un moment dat, feleţe din clasele VII – IX ajung şa se îndrăgostească de colegi de clasă. De fapt nu e vorba de dragoste, ci de o altă formă de cunoaştere, mai puţin academică. Fetele caută ochii băieţilor; vor să intre în vorbă cu ei, dar cum băieţii sunt în urma lor cu dezvoltarea erotică, ele au de suferit din cauza aşa-zisei timidităţi a colegilor.

Tipic pentru natura cognitivă a iubirii lor, fetele încep să caute detalii despre persoana iubită: câţi ani are, unde stă, ce fraţi are, dacă mai are o prietenă etc. Apoi se poate întâmpla ca, nemulţumite de infantilismul colegilor, feţele să caute (sau să accepte) compania unor bărbaţi în toată firea. Acest lucru este cu atât mai probabil cu cât ele au fost mai marcate de personalitatea tatălui lor. Dacă ajung să facă dragoste, o fac pentru că sunt curioase să ştie dacă este aşa cum fuseseră informate sau cum visaseră ele, sau pentru că şantajul la care sunt supuse este o formă de cunoaştere a puterilor partenerei. Feţele ceva mai mici se pot lansa într-un joc al testării limitelor şi pot ajunge (fără să poată controla acest lucru) până la sex. De-abia mai târziu, dacă se produce un ataşament şi este căpătată o experienţă. de viaţa, feţele ar putea să accepte sexul din milă sau din disperare.

f

Pentru băieţi, cunoaştera erotică este foarte şovăielnică: dacă o făt? se apropie hotărâtă de el, băiatul de 14 – 18 ani face adesea un pas înapoi. El visează femei, dar pentru că i se par complexe, visează acele părţi pe care le consideră esenţiale. Fetele sunt pentru băieţii tineri tot femei şi cunoaşterea lor se face mai degrabă prin incidente decât prin planurile de acţiune. Mai târziu, bărbatul cu experienţă sexuală va avea din ce în ce mai multă nevoie de confirmări ale propriilor capacităţi erotice. Parte importantă a cunoaşterii de sine, această confirmare îl face să spună că are nevoie să cunoască noi femei; de multe ori nu sexul îl interesează cel mai mult, ci cucerirea unei femei necunoscute.

Ambianta de noutate joacă un rol important în cunoaştere erotică; din sutele de scrisori pe care le primesc la o emisiune pentru tineret, aproape un sfert vorbesc despre cum s-au cunoscut doi tineri în locuri precum la tară, la bunici. Nu faptul că au scăpat de sub

controlul părinţilor este factorul favorizant, ci noutatea unei ambianţe care este în acelaşi timp securizantă. Multe fete absolvente de liceu (dar şi mulţi băieţi) îşi promit că vor începe viaţa sexuală imediat ce vor intra la facultate. Este un mediu nou. care conferă legitimitate, prin faptul că studenţia este considerată un amestec de libertate şi cunoaştere…

Fără frumuseţea şi atractivitatea sa cognitivă, sexul nu ar putea deveni niciodată erotism. Oamenii nu pot fi opriţi din acest proces, pentru că ei au continuă nevoie de cunoaştere. De aceea, ei par a avea un instinct sexual continuu activ…

Demisia

Nu mă refer aici la demisie ca act oficial în scris, ci la acel comportament (demisiv) al unei persoane care nu mai găseşte suficienta motivaţie să continue cu consecvenţă o activitate programată. Există o demisie şcolară la elevul care nu numai că chiuleşte, dar o rupe total cu şcoală, considerând-o demodată, ieftină, inutilă sau copleşitoare, tiranică, intangibilă. Apoi există demisia tânărului în faţa regulilor şi instituţiilor sociale. A întoarce spatele unui sistem, cu toate valorile şi responsabilităţile lui înseamnă curaj şi, de multe ori, o situaţie de criză a personalităţii. Individul demisionează pentru că cedează în faţa inflexibilităţii unui sistem din care făcea parte, nu pentru că orgoliul său de personalitate puternică îi permitea acest lucru…

Un lucru important pentru interesele demisionarului este existenţa unei alternative la ceea ce constituie subiectul demisiei. Poate că este bine să demisionezi dintr-un loc în care nu se mai poate dar este important să ştii dinainte încotro te vei îndrepta. Astfel, actul demisiei poate fi o consecinţă a unei opţiuni, nu a unei pulsiuni.

A devenit din ce în ce mai frecventă, din păcate, scena de demisie de tip compulsiv, cu fundament emoţional, în urma unei simple discuţii de ordin tehnic poate ieşi la iveală un conflict trenanţ care fusese întreţinut de probleme afective ale grupului, ale anturajului. Este lesne de înţeles că demisia predominant fundamentată afectiv este foarte des întâlnită la echipele de lucru care au fost constituite sau întreţinute pe criterii afective. Pentru astfel de echipe, demisia unuia dintre membri perturbă mult activitatea globală, pentru că în primul rând demisionarul îşi doreşte o astfel de perturbare. Dorinţa ca echipa lăsată în urmă să funcţioneze mai prost

după plecarea sa o are şi demisionarul cu motivaţii tehnice – acela care demisionează în virtutea principiului lui Peter, prin atingerea propriului nivel de incompetenţă; dar în cazul acestuia, demisia nu este îndreptată împotriva persoanelor, ci împotriva unor proiecte comune.

De multe ori cel în cauză mai întâi spune că o să demisioneze şi de-abia apoi se hotărăşte asupra demisiei. De fapt demisionarul urmăreşte o confirmare a valorii lui în grup. El va putea reveni asupra demisiei şi chiar asupra ideii care a provocat demisia numai dacă va fi în prealabil confirmat în valorile pe care el le recunoaşte, în minţea demisionarului, demisia este ceva absolut; nu este recomandabil să se discute folosind cuvântul demisie şi nici despre pretextul demisiei. Dacă doriţi să se revină asupra demisiei, trebuie să vorbiţi despre locul demisionarului în grup, despre valorile care au fost câştigate împreună cu el, precum şi despre cum ar putea fi înlocuit dacă ar avea loc o eventuală plecare sau pierdere a persoanei respective.

Pentru ca demisia să fie înlocuită de o încheiere amiabilă a unui contract, este nevoie ca din timp, în mediul respectiv asupra emoţiilor să primeze nişte reguli individual acceptate.

Dublă personalitate

Când, pe la doi – trei ani, copilul învaţă să folosească frazele cu conţinut reflexiv, el deţine deja capacitatea psihică de a trage concluzii, iar funcţia reflexivă poate fi transmisă în cuvinte. Copilul nu va mai spune *Arde*! ci M-am *ars*! în această perioadă este în plină glorie imitaţia. Acest mecanism de învăţare nu se mai limitează la imitarea mimică şi a gesturilor, ci apare şi în comunicarea verbală. Aşa se explică de ce copiii încep să mişte buzele când un adult vorbeşte ceva familiar, iar frazele reţinute cu plăcere sunt folosite ulterior în contexte care poate n-au nicio legătură cu acele cuvinte, în virtutea aceleiaşi imitaţii, cel mic începe să raţioneze în fraze şi noţiuni preluate de la cei mari, aşa cum îi sunt ele adresate, la persoana a doua.

Între *Arde*! şi Ce *m-am ars*! există stadiul *Vezi că te-ai ars*? în acest stadiu, în mintea copilului se formează o instanţă cu care se poate purta un dialog. La început, acea instanţă este un adult semnificativ, urmând ca acesta să fie înlocuit cu un alt „eu”.

Dedublarea eului este un mijloc necesar raţionării alternative: argumentele pot astfel să fie comparate cu contra-argumente, fără să

mai fie necesară prezenţa altei persoane. Raţionând, omul se îndoieşte de prima concluzie prin purtarea unei rapide polemici interioare. Astfel, în funcţie de situaţia la care este expusă, o persoană se poate comporta într-un fel sau într-un cu totul alt fel.

Una dintre nevrozele din categoria isteriei este numită de către manualul psihiatric american DSM IV *„nevroză prin iedublare”*, alături de *„nevroza prin conversie”*. N înroza prin dedublarea personalităţii este foarte. recventă. Ea explică manifestările aparent simulate şi spectaculoase ale unor persoane, cum ar fi: foarte landru cu unii şi foarte intransigent cu alţii; un om me iculos la serviciu şi neglijent acasă; o persoană aparent san Moasă un timp şi aparent bolnavă în alt timp etc.

Astfel de aparenţe sunt explicabil? prin dubla personalitate de natură nevrotică doar dacă la cel în cauză s-a detectat un conflict intern care să ducă la o despărţire atât de clară a instanţelor psihice. La unele persoane, personalitatea dublă nu este datorată unui eveniment sau conflict intern, ci este o problemă de dezvoltare a personalităţii, greu de modificat. De o utilitate destul de mare în astfel de diferenţieri poate fi hipnoza, care descoperă şi modifică discret dublura ascunsă. Dedublarea personalităţii este o abilitate a celor mai talentaţi actori. Ei se pot transfigura în câteva minute de la un personaj convingător la alt personaj, la fel de convingător. De cele mai multe ori însă dubla personalitate este un mare. neajuns. Poate fi legată de probleme de identitate (nimeni nu ştie cine eşti, nici măcar tu însuţi), la eşecuri de care te simţi vinovat dar nu ştii cum le-ai produs.

Grave dedublări de personalitate sunt prezente uneori la bolnavii de schizofrenie. În acest caz, cele două instanţe sunt atât de deosebite, încât convieţuirea lor poate deveni imposibilă. Nici hipnoza, nici psihanaliza – atât de indicate în dedublările de tip nevrotic – nu ajută la nimic…

Dreptul la intimitate

Intimitatea este ceea ce omul nu vrea să se afle, deşi toată lumea ştie că există. Este încă una dintre minciunile necesare bunelor maniere. Dar este totodată o condiţie din ce în ce mai importantă a vieţii moderne, pentru că oamenii se simt din ce în ce mai înghesuiţi în lume.

Mergând cu un autobuz aglomerat poţi vedea că doi oameni forţaţi de împrejurare să stea nas în nas vor întoarce fata care încotro, încercând să se ignore. Plimbându-te pe lângă un bloc de locuinţe îţi poţi imagina cum în zecile de cutii ale apartamentelor, oameni diferiţi fac lucruri complet diferite în acelaşi moment. Iar o pereche de tineri care se iubesc îşi vor spune cel puţin odată că-şi doresc să fie undeva, doar ei doi.

Dreptul la intimitate, ceea ce în engleză se numeşte privacy, stă la baza celor mai civilizate practici dedicate omului. Când doreşti să oferi un serviciu (de exemplu să închiriezi un teren de tenis) va trebui să te gândeşti din timp la faptul că utilizatorul lui va vrea să nu se ştie prea multe despre cum foloseşte el acel serviciu; în cazul nostru, vei construi nişte vestiare, vei împrejmui terenul cu garduri mai puţin transparente, vei rezerva din timp terenul, vei grupa de-o parte terenurile pentru începători etc.

Când se intenţionează o selectare de personal prin interviu, va fi important ca solicitanţii să fie programaţi cât mai flexibil, astfel încât să nu se studieze reciproc minute în şir, iar interviurile să se susţină de una, cel mult două persoane.

I

Adevăratul simbol al intimităţii este perdeaua; ea permite luminii să pătrundă, poate fi înlăturată, dar fără ea de multe ori nu te simţi în siguranţă. Perdeaua trebuie să existe, chiar dacă persoana pare că nu are nevoie de ea. Rămâne la propria latitudine dacă perdeaua va fi dată la o parte sau nu. De aceea este important ca ceea ce va fi un loc public să aibă totuşi facilităţi pentru intimitate. Dacă aveţi o funcţie importantă nu înseamnă că aveţi voie să ştiţi totul despre cei subordonaţi; este un abuz a obliga pe cineva să spună dacă este căsătorit, ce salariu are, cu ce persoane se află în relaţie, câte sarcini a avut etc. Dacă persoana nu doreşte să divulge astfel de informaţii, acest lucru nu trebuie folosit împotriva sa.

Oamenii care au un handicap oarecare sunt primii care au nevoie de intimitate; viaţa lor este de multe ori grea, pentru că se simt singuri, ar vrea să fie băgaţi în seamă, dar nu vor ca handicapul lor să fie în centrul atenţiei. Dreptul de a fi un om obişnuit se suprapune aici dreptului de a fi cu tine însuţi.

Libido

Acest termen, relativ puţin răspândit în exprimarea de zi cu zi,

desemnează ceva care are mare importanţă în viaţa de zi cu zi. Acel ceva este o formă de energie pe care omul, spre deosebire de alte fiinţe terestre o poate conştientiza mult mai rar. Energia vitală, ceea ce englezii numesc uneori drive este o expresie a capacităţii unei vietăţi de a rămâne orientată către starea optimă. Priviţi o pisică o zi întreagă şi veţi vedea în comportamentul ei o pace, un ritm constant, o logică, o estetică, o fericire. Ceea ce face pe un animal să facă mai mult decât un gest de supravieţuire, este ceea ce face pe un copil să se joace cu un apetit de invidiat.

Între opera „Banchetul” a lui Platon şi opera „Introducere în psihanaliză” a lui Freud au trecut aproape 1.000 de ani. Aceşti doi mari oameni au vorbit despre elanul vital ca despre esenţa vieţii umane. Freud a fost primul care a spus răspicat că libidoul este natura sexuală a vieţii. Când condiţiile externe şi interne se apropie de optim, devine posibilă pulsiunea (imboldul) către mai mult. Primul mare instinct care se impune după ce instinctul de conservare este satisfăcut, este instinctul sexual. Freud a murit convins fiind că ceea ce fac oamenii în societate şi în viaţa intimă îşi are originea în sexualitatea latentă. Sexualitatea rămâne latenţă pentru că societatea impune oprimarea ei prin eforturi de amânare. Psihanaliza clasică spune că libidoul, ca pulsiune către viaţă, se opune pulsiunii către moarte. Aşa-zisul instinct al morţii este cel care-l împinge pe individ să nu progreseze ci să rămână în inhibiţie (sau să nu mai vrea să trăiască şi, printr-o pulsiune, să se sinucidă).

Specialiştii în bioenergie vor spune că ei cunosc trepte mult mai clare ale energiei vitale şi că libidoul este o noţiune trivială, care nu-i ajută pe oameni cu nimic, în realitate, libidoul este indispensabil legat de plăcere, care nu întâmplător e legată de sexualitate. Plăcerea, ca şi durerea, este prezentă la toate vârstele, cu intermitenţe. Ea face ca viaţa să poată fi percepută prin contraste. Libidoul este punctul de plecare de la o plăcere oarecare către o plăcere nemaipomenită, în el stă

natura de fiinţă nesătulă pe care o are omul. Atunci când libidoul este canalizat în principal către propria persoană, avem de-a face cu o pessonalitate narcisistă. Libidoul este dramatic scăzut în stări depresive şi exaltat în stări euforice. De câte ori un om se simte bine, el va aborda tema erotică sub forma unui apetit legitim, care nu ar trebui

să fie aspru judecat; mult mai de judecat sunt cei care sunt inhibaţi decât cei care au un libido crescut.

Drept încheiere, o recomandare importantă: nu confundaţi libidoul cu dorinţa de a avea un contact sexual; confundaţi-l cu însăşi viaţa, în complexitatea ei…

Dezorientări sexuale

Multe, foarte multe dintre întâlnirile dintre oameni se află sub semnul sexualităţii. Nu fiindcă această latură a vieţii este obsedantă pentru ei, ci pentru că ea este şi punctul de plecare în viaţă şi punctul ei culminant. Aşa cum în viaţa convenţională există o mulţime de stiluri, moduri de a fi şi deviaţii, tot aşa în viaţa sexuală există moduri de a fi, stiluri şi deviaţii…

Dintre parafilii (tulburări de orientare sexuală), prima care apare chiar în decursul evoluţiei unui copil normal este exhibiţionismul. Imediat ce observă că el are un organ pe care îl poate manevra, băieţelul simte o plăcere în a-l expune. Peste acest episod năvălesc interdicţiile sociale şi morale care dacă nu sunt raţionalizate (adică integrate prin cunoaştere) vor ajunge să fie ignorate atunci când dorinţa sexuală este suficient de puternică iar realizarea ei – improbabilă. Aşa se explică apariţia plăcerii sexuale la tineri care se expun unor trecători care nu au acceptat a fi parteneri. Ea este practicată atât de băieţii de prin parcuri, cât şi de fetele de după perdele insuficient trase… Cum una dintre perdelele insuficient trase este şi vestimentaţia, să fiu iertat dacă afirm că o bună parte din populaţia sănătoasă prezintă doze tolerabile din această deviaţie.

Fetişismul este prezenţa pe o durată mai lungă de şase luni a atracţiei sexuale pentru obiecte aparţinând eventualului partener. Aceste obiecte (cum ar fi lenjeria de corp, rujul, batista etc.) pot fi manevrate pentru obţinerea satisfacţiei sexuale sau pot fi doar mesageri ai unei dorinţe neîmpărtăşiţe.

O relativ frecventă tulburare este frotteurismul, care constă în satisfacţia sexuală de a te atinge şi a te freca de o persoană care nu consimte aceasta. Această tulburare pare a fi apanajul transportului în comun; ea îşi are originea în severa contradicţie dintre apetitul sexual şi anomia citadină (anonimatul străzii), din moment ce alte ipostaze sociale (cum ar fi dansul, unele maniere gestuale) o permit.

Pedofilia este prezenţa pe o durată de mai mult de 6 luni a apetitului sexual pentru copii mai mici de 13 ani, din partea unor

persoane mai în vârstă cu cel puţin 5 ani. Acest enunţ sec este definiţia medicală a unuia dintre flagelii morali ai zilelor noastre, care încalcă grosolan instinctul de protecţie a puilor propriei specii printr-un act care este mai mult decât agresiv. El pare a veni pentru a compensa decăderea virginităţii ca tabu în rândul populaţiei adulte.

Pentru un masochist sexual, plăcerea este dobândită preponderent când este umilit, bătut, legat, supus suferinţei fizice sau imediat morale. Cum atât durerea, cât şi plăcerea se bazează pe excitarea unui număr suficient de mare de corpusculi senzitivi, se pare că unii le încurcă, în principal datorită faptului că o parte din plăcerea sexuală se învaţă. Multe femei îşi doresc bărbaţi care să le bruscheze, să le strângă, şi chiar să le violeze puţin…

Sadismul, ca formă de plăcere sexuală este adesea expresia unor arhetipuri de violenţă ca preludiu al actului sexual. Printre mamifere este foarte răspândită agresiunea limitată ca formă de cucerire a partenerului. Civilizaţia umană are caracteristică extinderea sadismului de la dinamica jocului sexual la adevărate tehnici instrumentale.

Voyeurismul se referă la plăcerea sexuală limitată la a vedea o persoană dezbrăcându-se, dezbrăcată sau făcând dragoste. Ea are acelaşi mecanism ca şi toate plăcerile dobândite prin eliberare de sub interdicţie.

Fetişismul transvestic este plăcerea sexuală de a se îmbrăca în hainele sexului opus; scatologia telefonică este legată de plăcerea sexuală la telefon; necrofilia este preferinţa pentru cadavre; parţialismul este preferinţa pentru părţi ale corpului; coprofilia şi urofilia sunt preferinţe pentru excremente; zoofilia este preferinţa pentru animale…

Pe lângă parafilii, o categorie importanta de tulburări sexuale sunt dişfuncţiile sexuale (ale dorinţei, ale dinamicii şi ale satisfacţiei sexuale); dar despre ele nu se discută decât între patru ochi…

Eu sunt toată lumea…

Majoritatea oamenilor sunt convinşi că lumea întreagă ar trebui să dispară odată cu moartea lor. Acest sentiment îşi are origini adânci în perioada de asimilare a dimensiunilor lumii, caracteristică perioadei prepubertare. Tot atunci se defineşte şi moartea, ca fiind o îndelungată lipsă a tuturor lucrurilor şi persoanelor. Fostul copil face distincţie între eu şi lumea din jur. Lumea nu mai este o prelungire continuă aşa.

Conflictele nu mai sunt între eu şi altcineva; apar conflicte între eu şi toţi ceilalţi, sau conflicte între eu şi tot ce există.

Cu timpul, această atitudine se transformă în ritual de sublimare a unor conflicte interne: când ceva nu-ţi iese, poţi da vina pe toţi ceilalţi; când nu mai ai o bună părere despre tine, poţi considera că lumea nu este făcută bine. Este suficient să nu poţi ajunge miliardar, ca să spui că banii nu sunt pentru tine, că te-ai născut cu altă misiune decât de a-i jefui pe alţii…

Unele studii spun că oamenii se sinucid pentru că sunt convinşi că lumea cea strâmb alcătuită va dispărea fiindcă ei nu o vor mai vedea. Pe de altă parte, există multe situaţii de viaţă care seamănă a pierdere ireversibilă, precum este moartea. Una din ele este destituirea dintr-un post dorit. Cel care se retrage are un fel de plăcere sadică de a spune că fără el nimic nu va merge, că de fapt tot ce era bun acolo se datora persoanei lui.

Noi, cei care rămânem pe poziţii, dispreţuim pe cel care se retrage, îl considerăm egoist, pentru cg ne doreşte răul fără să-i fi făcut ceva personal. Ceea ce am putea face pentru el ca om, este să-i acordăm importantă măcar un timp. Şi, nu în ultimul rând, să-i vorbim despre viaţa de apoi: ce va fi după ce el nu va mai deţine postul. Aceasta pentru că este nevoie să umplem golul imaginar care, în concepţia celui care se retrage, rămâne în urma sa.

În ontogeneză, pe măsură ce individul acumulează concluzii asupra lumii înconjurătoare, egocentrismul se îndreaptă tot mai mult către nivelurile subconştienţe ale psihismului. Cu alte cuvinte, dacă la vârste fragede omul le judecă pe toate ca fiind ale lui, mai târziu le judecă pe toate ca fiind făcute de el şi le depozitează la subsolul conştiinţei sale.

Mai grav este când această asimilare se produce forţat, ca în cadrul deţinătorilor de funcţii importanţe (de la director la dictator); luând un număr mare de decizii pe zi şi cunoscând mai multe efecte ale comportamentului său decât îi permite dinamica sa cognitivă, deţinătorul de funcţie ajunge să se preocupe o bună parte a timpului său de lucru cu aranjarea momentului retragerii. Prin fantasme, el *regizează* dispariţia lumii create de el odată cu retragerea sa. Adesea, are nevoie ca subalternii să-i spună că nimic nu va mai fi posibil fără el, dar lor rareori le dă prin cap aşa ceva…

Instinctul matern la serviri

Instinctul matern este ceea ce manifestă în plus o femeie (dar se pare că nu numai ea) faţă de statutul biologic, psihologic şi social pe care i-l conferă sexul, în eventualitatea îngrijirii unei persoane dependente de ea, de obicei prin filiaţie.



Acest instinct este fundamentat în primul rând biologic: femeia este constituită astfel încât, ajunsă la maturitatea sexuală, arată şi funcţionează ca o mamă. Anatomic vorbind, pelvisul femeii devine mai cuprinzător decât era înainte de pubertate (pentru a putea găzdui o sarcină), sânii devin adecvaţi alăptării etc. Prototipul femeii marcate de instinct matern este femeia însărcinată: prin statură, aspect şi comportament, ea inspiră respect, hotărâre, seninătate şi – mai mult decât orice – un fel de garanţie că lucrurile vor decurge de la sine, natural.

Din punct de vedere hormonal, instinctul matern aduce cu sine o stabilitate funcţională; hormonii progestativi sunt cei care vor dicta cu exactitate îndeplinirea instinctului (poate la fel de predictibil ca şi desfăşurarea instinctului sexual la bărbat). Nivelul hormonal este cel care menţine dispoziţia creatoare în anumite limite şi tot el este cel care poate explica multe dintre tulburările funcţionale ale femeii aflate în mediu profesional. *Tutto mulier est in utero*, spuneau latinii – pentru a a răta că cele mai importante atribute feminine sunt determinate de sediul maternităţii – uterul.

Comportamentul marcat de instinctul matern este uneori greu de evidenţiat; femeia este atrasă de păpuşi cu aspect uman şi proporţii de copil; ea nu se poate abţine de la admira copiii pe stradă şi simte nevoia de a-i lua la pieptul ei; alte femei sunt foarte motivate în a îngriji animale domestice. Ceea ce pare interesant este că şi unii bărbaţi pot manifesta rudimente de instinct matern; ei pot fi geloși pe cea care îngrijeşte o persoană vulnerabilă, simţind că ar face-o mai bine sau că înţeleg mai bine nevoile acelei persoane. Acest comportament se poate extinde şi la clienţii firmei, mai ales atunci când aceştia trebuie să primească servicii sau consiliere tehnică.

Colega dumneavoastră se dovedeşte a fi cea care ia apărarea celor sancţionaţi de şef; ea este cea care întâmpină cu empatie pe un

coleg nou venit, povestindu-i cum a fost pentru ea în prima zi de serviciu; ea organizează micile petreceri la serviciu, îngrijindu-se ca fiecare să aibă câte un pahar; ea cumpără cadouri pentru colegi; în concluzie, ea are cel mai dezvoltat instinct matern. Acelaşi instinct matern o va face pe colega dumneavoastră să renunţe cu greu la clienţi, la colegi sau la firma la care a lucrat.

Instinctul matern suficient de puternic va subordona celelalte instincte pe care o persoană le-ar putea avea. Astfel, colega (sau colegul) cu un important instinct matern va prefera să împărtăşească tandreţe fără să ceară sexualitate; va mângâia pe creştet sau pe umeri şi va părea că nu pricepe aluziile sexuale. Ea nu va fi agresivă în mod nejustificat şi nu va fi peste măsură de creativă sau curioasă (pentru că instinctul de asimilaţie este subordonat celui matern). În schimb, instinctul de conservare se va subordona celui matern atunci când ea va manifesta mici ritualuri de auto-sacrificare: nu va căuta să stea pe scaun; se va oferi să îndeplinească sarcini administrative care nu au şansa de a fi remarcate etc.

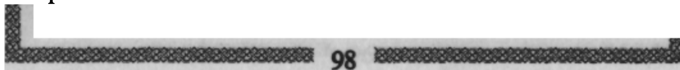
Apariţia obsesiei

Teoriile gestaltiste explică foarte elegant apariţia gândurilor. Să zicem că staţi comod într-un fotoliu şi contemplaţi focul din şemineu. Simţiţi un gol în stomac, la fel ca numeroasele alte senzaţii care vă sunt provocate din interiorul corpului sau dinafară. Această părere se reliefează dintre celelalte prin faptul că durează mai mult ca de obicei, că este suficient de intensă, dar şi prin faptul că a mai fost cândva prezentă. Asemănarea cu ceva din memorie produce ceea ce în psihologie se numeşte evocare.

Pentru a uşura funcţia de evocare, gândirea umană a dezvoltat de-a lungul timpului limbajul interior. Astfel, în mintea dumneavoastră se naşte întâi o senzaţie, apoi senzaşia pare a fi ceva capătă forma unei constatări. Constatarea capătă de obicei forma unor cuvinte care se succed negramatical. Când aveţi suficient timp şi când intensitatea este suficienţă, aceste cuvinte se pot grupa în fraze asemănătoare celor din comunicarea verbală: *mi-e foame*! Peste acest gând se poate suprapune curând un altul de genul *unde e frigiderul*? Dacă noul gând este suficient de puternic, cel dintâi poate fi eclipsat şi va fi nevoie de un nou stimul puternic pentru ca el să revină în actualitate.

Există persoane predispuse la dificultăţi în fluenta acestei funcţii prin care gândurile se eclipsează reciproc. Când un gând de o

anumită natură începe să se reliefeze dintre celelalte de prea multe ori, avem de-a face cu un gând prevalent Este ca atunci când o melodie auzită dimineaţa vă revine în minte de mai multe ori pe zi, fără s-o doriţi neapărat.



f

Dacă gândul prevalent începe să întrerupă alte funcţii în curs de desfăşurare, contaminând chiar tematica acestora, el devine un gând dominant în sfârşit, un gând care necesită eforturi pentru a fi ignorat şi tulbură vizibil activitatea cotidiană a unei persoane este un gând obsesiv. De aici încolo se poate instala o nevroză obsesivă. Aceasta e caracterizată de o adevărată luptă cu propriul gând, deoarece persoana în cauză ştie că acest gând este inutil şi chiar dăunător în raport cu economia gândirii sale.

Printr-un fel de reflex de apărare, personalitatea omului luptă cu gândurile care se autoimpun, prin mecanismul de ritualizare. În termeni psihiatrici, ritualul este un comportament tipizat şi oarecum automatizat, menit în cazul nostru să amâne şi să mascheze apariţia unei idei de tip obsesiv. Pentru ca acest gând să nu se concretizeze într-o acţiune împotriva propriilor interese, omul recurge la o serie de acţiuni inofensive, acceptabile, care prin repetiţie constituie ritualul.

Exemplu: într-o zi observaţi că vă preocupă cam mult numărarea pietrelor de la bordura trotuarelor. Cu timpul acest gând devine o preocupare şi ajungeţi să uitaţi că trebuie să vă opriţi în dreptul intrării la serviciu. Sunteţi chiar înclinat să întrerupeţi munca pentru a număra pietrele care se văd pe geam. Vă daţi seama că trebuie să faceţi ceva şi atunci recurgeţi la mersul la serviciu împreună cu un coleg, pe o stradă largă. Vă aprindeţi o ţigară când ieşiţi din casă şi recurgeţi la o falsă numărătoare, în gând. Când ceilalţi vă întreabă de ce faceţi mereu aşa, le spuneţi că aşa v-aţi obişnuit…

De-abia atunci când constataţi că acestea toate contravin frapant modelului dumneavoastră de om sănătos, vă duceţi la medic.

A oferi

A oferi înseamnă a face un pas înainte. Dacă nu oferi, nu primeşti, dacă oferi când nu trebuie, poţi să pierzi mai mult decât ai oferit. De ce abordez aici un subiect care ţine de marketing? Pentru că în practică întâlnesc uimitor de mulţi pacienţi care se zbat într-o serie

de eşecuri sociale datorită inconştienţei în a oferi.

Încă din copilărie, cel mic priveşte ofertele făcute de părinţi ca pe întâmplări venite din lumea din jur. Cu timpul, el poate deduce că are dreptul să aibă ceea ce de multe ori i se oferă fără nicio explicaţie. O minge sau o maşinuţă cu telecomandă primite astfel nu vor avea valoare mai mare decât o pietricică găsită pe stradă. Părintele are nişte aşteptări din domeniul satisfacţiei atunci când oferă. El speră ca jucăria oferită să placă, să fie folosită în linişte şi să se transforme într-un capital afectiv pentru mai târziu. Copilul însă va spune: *Tata îmi dă jucării pentru că întotdeauna îmi dă*! şi îşi transformă părintele într-o simplă gaură prin care curg jucării. Rolul de părinte donator şi cel de copil primitor sunt recunoscute de analiza tranzacţională şi în viaţa adultă. De aceea, hai să căutăm răspunsuri la câteva întrebări.

1. Cine este cel care oferă?

Este o persoană care trăieşte intens, care deţine mari acumulări afective. Extrema patologică a celui care oferă este bolnavul afectiv în fază maniacală, care împrăştie cu generozitate în jur tot ce are, fără să aştepte ceva în schimb. Cei mai echilibraţi ofertanţi sunt cei care oferă în loc să ceară, ştiind că oferta este cea mai potrivită cerere. Aici stă mfeterul oamenilor de succes, care intră pe uşa din faţă în cetatea celor care zic Nu!

2. Cine este cel care primeşte oferta?

Prin definiţie, el este o persoană care poate oferi ceva în schimb, chiar dacă este un copil nevinovat. El conferă ofertantului avantajele afective la care acesta se aşteaptă. Primul dintre ele iese la iveală când primitorul se uită la ceea ce a primit şi îşi exprimă satisfacţia. De aceea este important să deschideţi cadourile pe care le primiţi şi să vă bucuraţi sincer de ceea ce vă place la ele, în faţa ofertantului. Tot de aceea este important ca, atunci când faceţi oferte în afaceri, să le transpuneri într-o expresie materială cum ar fi mapele ilustrative, prezentările multimedia, machetele etc. în psihologia viitorului cumpărător, confruntarea sa cu imaginea a ceea ce ar putea să cumpere este capitală pentru a-l face să nu vrea altceva decât acel produs.

3. Care este momentul cel mai potrivit pentru a oferi?

Cel mai potrivit moment este cel neaşteptat. Şi anume, atunci când copilul nu a apucat să ceară insistent jucăria. Cu cât momentul

ofertei este mai neaşteptat, cu atât devine mai importantă întrebarea Ce pot face eu în schimbul acestei oferte? Oferta trebuie însă să aibă un context. Ea trebuie să apară ca o scânteie în motorul plin cu carburant. Astfel, primitorul va avea senzaţia că a câştigat cel puţin o idee de afacere, atunci când oferta ce i se aduce pică pe aşteptări pe care nu le conştientizase până atunci.

Oferta nu este un act de caritate nici măcar în domeniul carităţii. Un director al unei organizaţii de binefacere ştie că pentru a face rost de fonduri este nevoie să servească potenţialilor donatori o ofertă care cel mai adesea este un ideal moral. Se spune pe bună dreptate că oamenii influenţi ard de nerăbdare să aibă motive să dea ceva. Îndatoraţi-i pe aceşti oameni, oferindu-le ceea ce puteţi…

Percepţia propriului corp

Alături de perceperea lumii exterioare, senzaţiile provenite din propriul corp vin să alcătuiască şi ele starea de conştientă. Oamenii se miră că propria voce sună diferit când este redată de un caşetofon. Din când în când oamenii descoperă că părţi ale corpului lor au evoluat pe neobservate; o pată pe piele, un rid, o tremurătură etc. Ei cred că propriile intestine trebuie să miroasă frumos; că dacă ar fi atacaţi, forţa lor poate face faţă in extremis oricărei forţe; că în interiorul lor predomină sufletul, nu apa. Ei se comportă în virtutea acestor convingeri arhaice, cu toate* că ştiinţa le explică altfel.

Oricât ar părea de ciudat, oamenii trăiesc foarte mult în afara propriului corp. Constatări de genul *Ce burtă mare am*… sau *Mă doare capul* sau *Mi-e sete de un vin* sau *Am îmbătrânit*… sunt prezente zilnic, dar nu continuu, ceea ce ne permite să afirmăm că reflectarea conştientei în conştiinţă este lacunară. Noi trăim lacunar în propriul corp. Multe din trăirile noastre sunt în alte locuri, în alt timp, altfel decât aici şi acum. Un om căruia i s-a spus că e bolnav se gândeşte (bineînţeles) mult la propriul corp.

Rareori este atinsă armonia ta cu propriul corp. În majoritatea timpului omul *e* nemulţumit de modul în care corpul său face faţă aspiraţiilor sale. Una din tulburările moderne ale psihicului uman este cea legată de dimorfism. Convingerea că trupul său are un defect major îl poate nevroza pe un om. Iar când omul este femeie, ea poate parcurge un lanţ vicios cum este cel al anorexiei mintale: persoana

anorexică este convinsă că este prea grasă şi, deşi ceilalţi îi spun că este bine, ea nu mănâncă aproape nimic şi îşi petrece mult timp îndemnând pe alţii să mănânce; dacă, de foame sau obligată, mănâncă ceva, încearcă să verse; ciclurile menstruale se pot opri; în cele din urmă, persoana în cauză poate face accese de bulimie (de mâncat excesiv, în cantitate foarte mare).

În alte situaţii, imaginea despre propriul corp poate fi dominată de senzaţia că înăuntrul lui se află o boală nedefinită, netraţabilă, complexă. Aceasta este ipohondria, una dintre cele mai vechi boli. Un sindrom interesant se poate constitui atunci când o persoană nu-şi mai poate recunoaşte degeţele şi nu mai poate calcula (sindromul Gerstman). El face parte din ceea ce psihiatrii denumesc tulburări de schemă corporală. Acestea pot merge până la perceperea unui membru inexistent, confuzia între mâna dreaptă şi cea stângă etc. Corpul uman este mult rămas în urma evoluţiei psihicului uman; el declanşează adesea un război neînţeles, cu riscul de a face din om un animal neînţeles.

Cum se spune NU

Bineînţeles că şi dumneavoastră credeţi în ceea ce spuneţi, chiar dacă altă dată puteţi avea o opinie contrară. Atunci când luaţi decizia de a afirma ceva, ultimul pas al acestui proces psihic este confirmarea. Deşi însoţiţi discursul dvs. cu o paletă de gesturi şi mimici care să-l facă mai convingător, nimic nu este de mai mare valoare decât un cât de mic semn de aprobare din partea celorlalţi. Şi atunci v-ar pica bine să primiţi un NU? Nu… în relaţia cu dumneavoastră, interlocutorul face o investiţie de logică, de afectivitate şi de timp. Pentru ca relaţia să rămână pozitivă, trebuie să conservaţi investiţia celuilalt, chiar dacă afirmaţia lui pare lipsită de valoare. Iată un exemplu: El: *M-am gândit că ar fi frumos să trăim la ţară*… Dvs.: *Nu, nici vorbă*!

Înainte ca dvs. să spuneţi NU, interlocutorul s-a gândit la o serie de motive pentru a locui la ţară, lucru care constituie o valoare pentru el. Dacă doriţi să faceţi un schimb de valori (cum ar fi dialogul), trebuie să acordaţi atenţie ofertei interlocutorului; ca atare, replica dvs. va trebui să conţină câteva elemente de recunoaştere, cum ar fi:

E bine că te-ai gândit la noi… *sau*: *Viaţa la ţară are şi avantaje*,

dar… *sau*: *Cred că înţeleg de ce spui asta*…

A spune un NU categoric înseamnă a sugera că te aperi de o invazie de argumente… Cel căruia îi spuneţi astfel va simţi nevoia să supraliciteze afectiv afirmaţia sa şi ar putea să vă insulte sau sâsi lungească discursul. Ca persoana respectivă să înghită un NU de la dumneavoastră, el trebuie să vă considere o autoritate. Numai după ce veţi fi dovedit în repetate rânduri că ştiţi de ce spuneţi NU, veţi putea reduce o replică a dumneavoastră la acest scurt cuvânt…

Până atunci însă, este nevoie să faceţi introduceri; ziceam mai sus despre introducerea prin confirmare. O altă introducere este o scurtă pauză înainte de a replica. Ea sugerează persoanei un mesaj de genul: *Am ascultat cu atenţie, am încercat să înţeleg, te las să mai spui ceva dacă vrei, nu mă grăbesc să contest ce ai spus*… Dacă în timp ce persoana cealaltă vorbea era bine să vă uitaţi în ochii ei cu seriozitate, în momentele de pauză este bine să priviţi într-o direcţie neutră (nu la picioare, în ochi sau la o terţă persoană). E aşa de simplu să spui NU… Dar are efecte aţâţ de serioase…

Stima de sine

Stima de sine este o noţiune mult luată în consideraţie în lumea contemporană. Psihologii ştiu bine că ea este un important indicator al situaţiei individului pe scara depresiei, iar managerii cei mai avizaţi ţin cont de stima de sine a personalului cu ocazia angajării, promovării sau concedierii. Stima de sine este strâns corelată cu imaginea de sine, care – oricât ar părea de ciudat – este foarte complexă şi relativă. Astfel, s-a observat că una este imaginea femeilor despre cum ar trebui să arate o femeie, alta imaginea bărbaţilor despre acelaşi lucru şi cu totul alta este imaginea medie a femeii contemporane (pe scurt, femeia medie este mai grasă decât cred femeile, mai slabă decât cred bărbaţii şi mult mai inteligentă decât cred ambele categorii).

Atunci când individul se vede o persoană bine este foarte probabil să fie astfel perceput de către ceilalţi şi are mai multe şanse de succes. Explicaţia constă în faptul că pe stima de sine individul începe să construiască un ritm al activităţii, apoi o consecvenţă şi o intensitate care conferă activităţii rezistenţă la influenţa mediului. Grupurile mici, dar şi cele mari îşi caută leaderii printre cei cu o ştimă de şine solidă (vezi dictatorii); programele de finanţare acordă mai multă atenţie proiectelor care îşi evaluează în detaliu partea pozitivă; iar la angajare, persoanele care se consideră din start acceptate au mai

multe şanse de reuşită.

Ce se întâmplă dacă o persoană cu o puternică stimă de sine are un eşec? De obicei o astfel de persoană veritabilă ştie să dea vina pe alţii pentru e „cea ce s-a întâmplat, trăgând pe ascuns învăţămintele de care are nevoie…

Cum poţi să-ţi construieşti o bună imagine de sine? Cea mai ştiinţifică metodă este colaborarea cu un avizat în domeniu (psiholog, preot, vrăjitor) – adică persoane care ştiu să identifice acele laturi ale personalităţii care sunfr puternice. Aceste părţi ţari ale personalităţii dvs. se conturează în timp, pe baza temperamentului cu care veniţi pe lume şi aptitudinilor pe care le-aţi exersat cel mai mult. Nu există om să nu aibă părţi ţari, cel mai indicat fiind să fii frumos printre deştepţi, tânăr printre bătrâni, deştept printre frumoşi etc. Cunoaşterea părţilor ţari favorizează instalarea unei imagini de sine pe care teoria gestaltistă o explică prin mecanismul holistic (partea cea mai evidentă poate sugera un întreg) iar psihanaliza o explică prin compensare. Nu uitaţi: nimeni nu poate sesiza lucruri întregi; omul este astfel construit încât percepe detalii (pe cele mai stridenţe) şi apoi defineşte obiectul sau persoana prin aceste detalii (vezi numele plantelor, poreclele, memoria vizuală etc.).

Stima de sine este calea cea mai bună de evitare a depresiei; este foarte indicat ca ea să fie amestecată cu o proporţională capacitate de autoironie, precum şi cu un respect faţă de valoarea celorlalţi. Altminteri, ea creşte riscul formării unui complex de superioritate, *izolează* persoana şi favorizează constituirea unei alte imagini – paralelă – pe care ceilalţi o consideră reală pentru că este corespunzătoare mecanismelor lor de apărare.

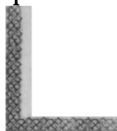
Stima de sine nu este o oglindă, ci o iluzie constanţă, cum de altfel sunt toate imaginile lumii; omul defineşte lumea după cum o percepe şi este permanent dispus să perceapă lumea după cum i-a fost definită.

Mişcări involuntare

Conform cercetărilor clasice, doar 15 la sută dintre mişcările pe care le face un om pe parcursul unei zile sunt mişcări voluntare. Restul sunt mişcări pe care omul le face fără să vrea pentru a înlesni precizia mişcării intenţionate, pentru a elibera o tensiune motorie interioară, sau pur şi simplu printr-un automatism dobândit de-a lungul timpului.

Prima ocazie cu care un om face mişcări involuntare este atunci

când el de abia s-a născut, într-adevăr, copilul foarte mic se mişcă aproape întotdeauna fără să ştie de ce. Cele mai semnificative mişcări involuntare ale copilului sunt miocloniile. Ele sunt tresăriri ale unor grupe musculare care survin mai ales la adormire (mioclonii hipnagogice) sau la trezirea din somn (mioclonii hipnapompice). De altfel, somnul prilejuieşte mişcări involuntare şi la adult. O persoană marcată de o nevroză profundă tresare frecvent la adormire şi se poate trezi brusc ca şi cum ar fi primit un imbold interior. Astfel de tresăriri pot fi obţinute şi în faza superficială a hipnozei. Mai mult decât atât, o persoană uşor de hipnotizat se va apleca mult spre spate dacă hipnotizatorul îi atinge uşor regiunea dintre omoplaţi.



Dacă miocloniile sunt mişcări aparent fără scop, în schimb sincineziile sunt mişcări involuntare menite să ajute desfăşurarea altor mişcări asupra cărora individul se concentrează. Doar două exemple: când copilul se va strădui să scrie cât mai frumos primele litere învăţate de el, va scoate limba, şi, a. pin ti din tot corpul, se va prinde bine cu mâna opusă de masă şi chiar va roti uşor din vârful piciorului, ca şi cum tot corpul scrie împreună cu mâna. Iată şi cel de-al doilea exemplu: cei mai buni fotbalişti sunt cei care ştiu să-şi folosească mâinile atunci când driblează cu picioarele.

Tremurăturile sunt alte mişcări involuntare care marchează profund viaţa unui alcoolic cronic, dar şi pe cea a bătrânilor bolnavi de Parkinson. În ce-i priveşte pe alcoolici, avem de a face cu un ftapping tremor, datorat afectării nervilor periferici prin toxicitatea alcoolului; mâinile lor tremură ca aripile unui fluture, în ce priveşte boala Parkinson, ea produce tremurături ale mâinilor, picioarelor sau capului care dispar în somn sau arunci când pacientul are o emoţie puternică. O altă tremurătură importantă este cea intenţională. Ea apare din cauza afectării cerebelului şi se accentuează cu atât mai mult cu cât pacientul vrea să facă o mişcare mai exactă (vrând să introducă degetul pe gâtul unei sticle, cu cât se apropie mai mult de orificiu, mâna lui va tremura mai tare).

Convusiile sunt cele mai impresionante mişcări involuntare la care ceilalţi de obicei asistă neputincioşi; dacă ai o criză jacksoniană de

epilepsie, poţi să vezi cum ţi se zbate un deget, apoi toată mâna urmând ca în cele din urmă să-ţi pierzi conştienta şi să ai convulsii generalizate.

Poate cea mai răspândită formă de mişcări involuntare sunt ticurile; ele sunt mişcări sau vocalize neaşteptate, rapide, repetate, aritmice şi stereotipe, pe care aproape toată lumea le are. Unii oameni au dobândit ticurile prin imitarea mişcărilor altora, alţii prin traumatism psihic (aşa apar clipitul şi mişcările de apărare la un copil frecvent bătut sau ameninţat), iar alţii dobândesc ticul în urma fixării unei mişcări de adaptare (cum ar fi de exemplu aranjatul gulerului, suflatul bretonului sau scărpinatul) ...

Confruntarea cu separaţia

Prin separaţie, psihosociologii înţeleg întreruperea temporară a unei relaţii bazate pe contacte directe între două persoane. Separaţia se manifestă în nuanţe diferite, în funcţie de tipurile de relaţii instituite în prealabil (vezi analiza tranzacţională) şi de evenimentele de viaţă aflate în context. Pe scara sresorilor sociali, DSM IV (manualul american de diagnostic psihiatric) aşază separaţia în vecinătatea doliului din punct de vedere al gravităţii.

De multe ori, separaţia este interpretată ca un adevărat deces al persoanei dragi şi este însoţită de ritualuri de doliu, chiar dacă cel plecat poate reveni. Pe de altă parte, decesul unei persoane apropiate este interpretat în multe cazuri drept o simplă separaţie, cel rămas aşteptând revenirea celui mort şi întreprinzând căutări frecvente.



Copilul mic interpretează separaţia faţă de părinţii săi drept o catastrofă. Pentru el, separaţia nu este temporară, ci veşnică, fiindcă el percepe timpul în mod binar: acum ori niciodată. De multe ori, nu părinţii sunt cei care îngrijesc copilul sau nu ei sunt persoanele importanţe afectiv. Astfel, copilului poate să nu-i pese că este separat de părinţi, ci să se manifeste zgomotos (şi oarecum ciudat) când pleacă bunica sau chiar un vecin, într-o primă fază, copilul va deveni tăcut şi apoi va căuta în mod repetat locul în care a fost ultima dată în contact cu persoana care lipseşte. Când această persoană, revine, copilul poate să se manifeste ostil, fiindcă el crede că a suferit un prejudiciu intenţionat din partea celui care i-a lipsit. Acest model de reacţie

infantilă este foarte frecventă şi în rândul adulţilor. Aşa se explică de ce unii dintre noi par să nu se bucure când revăd pe cineva de care au fost legaţi.

Majoritatea situaţiilor de separaţie au la bază câteva elementele caracteristice: persoana care pleacă este în mod declarat dragă celui care rămâne; ea pleacă într-un loc cunoscut (sau imaginabil); lipseşte pentru o perioadă anume; se întoarce în aceeaşi ipostază din care a plecat.

Ori de câte ori unul sau mai multe elemente lipsesc, reacţia celui care aşteaptă poate fi o reacţie de doliu sau o reacţie de tip conflictual. Pentru evitarea lor, oamenii au inventat ritualuri de despărţire (ca cel cu batista în gară…). O separaţie clasică între adulţi este cea a lui Ulise fată de soţia sa, Penelopa, care a trăitspune Odiseeao îndelungată pendulare între doliu şi negarea separaţiei.

O separaţie intensă ca semnificaţii este despărţirea prin emigrarea unuia din membrii familiei. Ea este interpretată de cel rămas în tară drept o oportunitate de metamorfozare a celui plecat.

O altă separaţie la ordinea zilei este separaţia prin divorţ. Soţii se pot separa cu mult înainte de procesul de divorţ sau pot să nu se separe nici după divorţ. Divorţul este un ritual de întoarcere la punctul de echilibru considerat fericit: copilăria, partenerul anterior, libertatea etc.

Separ-”-”«Rte fi uneori un fenomen paradoxal în totalitate, ba se poate manifesta şi faţă de persoane care au fost urâte sau aparent indiferente. Este tipică reacţia de separaţie fata de tirani. Doliul după moartea soţilor Ceauşescu a fost pentru mulţi o reacţie de separaţie, dat fiind faptul că nu credeau în dispariţia unor persoane atât de importanţe în viaţa lor… În general, separaţia este un fenomen psihosocial care afectează mult pe români, un popor aţâţ de legat de pământ şi de familie.

Apartenenţă la locul de muncă

A te simţi ca aparţinând unui anume loc este o nevoie fundamentală a omului, ca fiinţă socială aflată în permanentă interacţiune, identificare, dezvoltare. Apartenenţă se poate dezvolta faţă de domiciliu, faţă de grup, faţă de oraş, faţă de popor, faţă de specie etc. Ea este clădită de-a lungul conturării personalităţii, prin repetarea unor relaţii favorabile sau securizante stabilite cu locul, grupul, situaţia respectivă.

După cum uşor se poate observa, locul are o importanţă mare în definirea apartenenţei cuiva. Detaliile pe care le observă în mod repetat cel aflat în formare sau adaptare duc cu timpul la crearea unei scheme de apartenenţă care fac din acel loc ceva familiar la fel de uşor de recunoscut precum un cuib pentru o pasăre.

Afilierea la un gen proxim este un alt mecanism de abstractizare a ceea ce crezi că eşti. Astfel, vei observa că eşti un individ cu caractere masculine, deci te vei afilia genului proxim al băieţilor; vei vedea că vorbeşti româna, deci te vei afla genului proxim al poporului român etc. În comportamentul tău, cele câteva momente de autodefinire prin gen proxim te vor face să găseşti mai uşor o identitate pentru tine, mai ales atunci când – de exemplu – întâlneşti fete sau persoane din altă naţie.

În comportamentul pe care-l vei adopta se va institui un rol, marcat şi el de apartenenţa ta. Rolul se va manifesta când te vei orienta către cei de-o seamă cu tine, având tendinţa de a fi de acord mai mult cu ei; fetele se vor aduna cu fetele, tinerii se vor grupa împreună, oltenii vor voi şi ei să stea laolaltă. Rolul se va face simţit când te vei prezenţa unui necunoscut prin titlul sau funcţia ta. Şi tot rolul va fi acela care te va împinge să faci diferenţe între tine şi rolul jucat de altul.

Valorile tale sunt şi ele marcate de apartenenţa ţa; de obicei este mai valoros ceea ce provine dintre valorile comune ale grupului de apartenenţă. De asemenea, vei renunţa mai greu la ceea ce are valoare de apartenenţă (o diplomă, un tablou, un simbol)…

Pentru a se dezvolta o percepţie a apartenenţei este nevoie de un complex de ataşamente, sentimente şi pasiuni. Aici joacă un rol important detaliul (din el se va construi simbolul), repetarea unor situaţii-limiţă şi caracterul securizant. Pentru o prostituată, peştele este un personaj care întruneşte toate aceste caracteristici şi de aceea ea simte nevoia de a se afilia lui.

Nu întotdeauna apartenenţa se dezvoltă faţă de ceea ce este oficial acceptat şi nu întotdeauna apartenenţa are o logică formală: aşa se explică de ce, deşi bătuţi de fiecare dată, unii copii continuă să se întoarcă acasă, în schimb salariaţii bine plătiţi nu se simţ neapărat ca aparţinând la acel serviciu.

Pentru a se contura o apartenenţă faţă de locul de muncă este nevoie de toate atributele enumerate mai sus: loc, rol, valori,

atașament, identitate, gen proxim etc.

Autoevaluarea

Eu produc, *eu controlez*, *eu beneficiez* – cam așa suna unul dintre cele mai virulente sloganuri comuniste din România deceniului trecut. Este visul oricărui conducător ca cel care produce ceva să se controleze singur şi să-şi dea singur peste mână dacă a comis o greşeală. Pe de altă parte, în toate domeniile productive, devine din ce în ce mai importantă implicarea conştiinţei în reglarea calităţii. Din punct de vedere psihosocial, autoevaluarea este esenţială pentru delimitarea personalităţii tale, pentru dobândirea unui loc în interiorul unui grup și pentru adaptarea la valorile grupului.

Pentru a delimita personalitatea ta faţă de anonimat, eşti adesea nevoit să afli cine eşti, comparând performanţele tale cu un standard care îţi este mai mult sau mai puţin accesibil. Dacă râzi prea devreme când se spune un banc, dacă nu-ţi iese rezultatul la o problemă, dacă pierzi ocazia unei afaceri, eşti primul care va spune: *Vai*, *ce prost sunt*! Dacă vei câştiga un concurs, dacă vei fi primul care obţine un favor, vei spune cel puţin în sinea ţa: *Ce*, *eu mă compar cu ăştia*? Folosirea autoevaluării pentru autodelimiţare se face în momente de introspecţie şi nu se poate întinde pe o perioadă prea îndelungată de timp sau exercita prea des, pentru că efectul ar fi contrar: prea frecvenţe auto-definiri ar duce la confuzie asupra propriei persoane. Așa ajung cei cu eşecuri frecvente să fie depresivi şi tot aşa ajung cei cu succese frecvente tirani.

H 113

Pentru dobândirea unui loc în grup, autoevaluarea este cea care identifică punctele tari şi punctele slabe. De aceea, devine important ca un profesor să nu se mulţumească a acorda note elevilor pentru temele lor, ci să laude părţile bune şi să critice părţile rele ale producţiei fiecărui elev. Astfel, un elev care a bătut câmpii la teză va putea şti măcar că are un scris frumos sau că i-a reuşit pisica desenată pe coperta caietului. Cu timpul, elevul va trebui să înveţe să facă o astfel de analiză cu ocazia fiecărui bilanţ de activitate, întărindu-şi ideea că – în grupul lui – el este pictorul. O aplicaţie tot mai uzitată astăzi este auto-evaluarea candidaţilor la un post, pe baza limitelor impuse de descrierea postului; unii vor zice: *asta nu este pentru mine* şi nu se vor mai prezenţa la interviu. Dar nu întotdeauna o astfel de renunţare este ideală; ideală este următoarea aplicare a auto-evaluării.

Clădită pe premisele mai sus menţionate, autoevaluarea pentru adaptare la grup este un proces care va aduce beneficii constante celui care o deţine. O femeie care este bârfită la serviciu, deşi ea se consideră deşteaptă, cu bun gust şi cu bune relaţii ierarhice va trebui să vadă care atitudini sau aspecte ale sale sunt în discrepantă cu media grupului din care face parte. Dacă toată lumea vine în blugi la serviciu, ea va trebui să renunţe la rochiile stilate cu care apare zilnic… Mecanismul de feed-back, aţâţ de folosit în teoria adaptării, este bazat pe o evaluare a execuţiei unei operaţiuni şi o reglare din aproape în aproape. Pentru a fi dezvoltat cu mai mult succes anul viitor, un proiect are nevoie nu de o evaluare finală, ci de mai multe evaluări preliminare, făcute de însuşi implementatorul lui…

Influenţarea deciziilor

Cum să nu-ţi doreşti în ziua de azi să poţi influenţa deciziile cuiva, din moment ce acestea sunt importanţe pentru interesele tale?… Avantajele oferite de deţinerea tehnicilor de influenţare a deciziilor se fac tot mai cunoscute în domeniile conducerii, negocierii, educaţiei adultului. Iată câteva dintre elementele esenţiale ale acestor tehnici:

Întâlnirea directă este necesară aproape întotdeauna. Cu cât persoana de influenţat este mai anxioasă (temătoare de necunoscut, de nou, de revolut), cu aţâţ mai necesară este întâlnirea directă. Este important ca tu să fii decis, pentru că adesea, pe lângă argumentele logice (preţ, profitabilitate, fezabilitate), prezenţa ta şi starea ta de spirit sunt cele care, pe canalul sugestiei, pot acţiona în interesul tău. Concluzia practică este că, între a trimite un fax cordial şi a te duce personal la destinatar, este bine s-o alegi pe a doua, oricât de greu, de penibil, de costisitor ar părea iniţial…

Analogie şi empatie: iată două mecanisme, unul primar şi altul rafinat, care acţionează asupra celui de influenţat. *Printre clienţii noştri se numără cutare*, *cutare şi cutare mare companie* va spune cel care vrea să te convingă să-i cumperi serviciile; el ştie că tu vei vrea să fii mare precum compania cutare, să iei aceeaşi decizie înţeleaptă ca managerul ei şi să simţi aceeaşi satisfacţie ca şi el.

Oamenii de-abia aşteaptă să fie influenţaţi. Dintre decidenţi, foarte mulţi (mai ales femei) se simţ uşuraţi când cineva le sugerează ceva de bun simţ atunci când decizia este greu de luat. Atenţie însă: trebuie să plasezi influenţa ta doar dacă dilema există. O informaţie, un element personal, un motiv moral sunt de-abia aşteptate, pentru că de

multe ori partenerul are o reală dorinţă de a-ţi face pe plac, dar nu-l lasă limitele profesionale (fonduri, consecinţe, reguli etc). Dacă rezolvi o astfel de frustrare înainte ca ea să fie comunicată ca şi contra-argument, ai devenit sigur un partener.

Senzaţiile de majoritate, probabil, legitim sunt cele care acţionează în virtutea principiului normalităţii: *sunt normal pentru că toţi fac aşa*, *pentru că altfel nu e bine*, *pentru că aşa spune regula*. Aţi putea spune că de cealaltă parte se situează cei care epatează: nu-i *nimeni ca mine*, *pentru că eu îmi permit să decid asta*. Aceste persoane nu prea există în realitate; există de fapt un model undeva, iar repetarea comparaţiei cu modelul le va conferi senzaţia de majoritate, probabil, legitim. Transferul tuturor acestor argumente ascunse către altul se face prin tehnica de comunicare pentru persuadare.

Reversibilitatea deciziei este un alt element important pentru a influenţa luarea ei. Occidentul trebuie să ştie (sau să simtă) că alegerea sa nu este o catarsţofă, o greşeală de nereparaţ, un act prostesc. De *aceea*, unii comercianţi îţi oferă şansa de a returna produsul dacă acesta nu îţi este satisfăcător...

Atitudini privind relaţiile publice

Mai toţi managerii sunt preocupaţi (uneori chiar stresaţi) de ideea că subalternii lor ar putea vorbi într-un mod nepotrivit cu ziarişti, clienţi, concurentă etc – în general persoane necunoscute. Când vorbim de reţinerea faţă de necunoscut, vorbim de cea mai legitimă reţinere şi de cea mai răspândită dintre temeri – anxietatea, aşa că managerul are toate motivele să fie temător în privinţa relaţiilor publice. Iată cam ce ar dori şeful tău de la tine, în cazul în care vorbeşti unei persoane dinafară companiei:

Vrea să ştie dinainte că tu vei vorbi

De cele mai multe ori, reproşul managerului este că nu l-ai prevenit de intenţia ta de a comunica ceva unui străin. El va spune că nu ar avea nimica împotrivă, dar că ar fi fost bine să-i ceri permisiunea dinainte... Dar, tot de cele mai multe ori, tu nu ai timp să faci acest lucru, care oricum este o stupidă restrângere a libertăţii tale... Cea mai potrivită atitudine pentru a evita astfel de incidenţe este ca şeful să ştie dinainte ce vei spune. Deşi pare ruşinoasă, cea mai tentantă politică a companiilor care nu doresc desemnarea unei persoane care să răspundă de relaţiile publice este să desemneze un text determinat pentru prezentarea companiei faţă de străini...

Şeful vrea să te conformezi unui algoritm

Nu numai că ar vrea să ştie când vei vorbi, ci şi ce vei vorbi cu străinii. De aceea, textul de prezentare presta Hliţ este exact ceea ce-şi doreşte un manager anxios. El este foarte sensibil, mai ales în privinţa definiţiilor, pentru că este convins că ştie cel mai bine ce este firma pe care o conduce, cu ce se ocupă ea şi care sunt caracteristicile de comunicat.

Şeful vrea să îi aperi interesele

Astfel, el reacţionează violent dacă firma este discreditată, pentru că adesea şefii se confundă pe sine cu firma pe care o conduc. Tot el este cel care ar vrea ca într-o relaţie publică numele său să fie menţionat (pentru că şefii se consideră indispensabili firmei pe care o conduc).

Şeful vrea să nu vorbeşti în locul altora (mai ales în locul lui)

Aceasta tot pentru că el crede că altcineva (adică el) ar fi vorbit mai bine. Cea mai reprobabilă eroare de relaţii publice din partea unui simplu angajat ar fi cea prin care el sintetizează, trage concluzii, dă informaţii clare. Cu cât tu vei fi mai mulţumit de ceea ce ai expus (pentru că ţi-a venit o idee originală), cu aţâţ mai nemulţumiţi vor fi ceilalţi (pentru că nu este ceea ce se aşteptau ei să spui).

Luând în calcul toate acestea, un angajat aflat în situaţia de a da relaţii publice despre angajatorul său va trebui să cunoască următoarea

Esenţă privind relaţiile publice:

Vorbeşte doar despre ceea ce faci tu. Această esenţă este cea care te apără de toate inconvenientele disciplinare, fie ele pornite din invidie, fie bazate pe criterii profesionale. Vorbind despre ceea ce faci tu, relaţiile oferite de tine vor fi atrăgătoare, adevărate (desprinse din viaţă) şi, mai presus de orice, vor veni de la cel mai avizat vorbitor.

Responsabilitate

Mulţi şefi sunt dispuşi să te angajeze dac ştiu că vei putea prelua responsabilitatea în privinţa unei sarcini anume, ceea ce pentru ei înseamnă o garanţie că lucrurile vor merge bine de la un capăt la altul. De aceea, majoritatea descrierilor de post şi majoritatea contractelor cuprind aluzii la responsabilitate, fără a se face o delimitare prea clară privind condiţiile în care eşti considerat responsabil.

Cel mai adesea, şeful crede că în schimbul salariului pe care-l primeşti vei face ceea ce ţi se cere, fără ca tu să ceri vreodată şi altceva,

în realitate, nu se poate cere cuiva responsabilitate fără a fi asigurate câteva premise ale responsabilizării. Pentru aceasta, sunt necesare răspunsuri clare la câteva întrebări:

Are angajatul capacitate de discernământ?

Această capacitate poate fi evidentă încă de la interviul de angajare, când candidatul la post dovedeşte că poate răspunde la situaţii fictive din cadrul companiei. O relevanţă deosebită o au soluţiile de bun simţ găsite de candidat, în schimb, o creativitate de moment prea bogată sau soluţiile prea îndrăzneţe ar trebui să dea de gândit examinatorului privind preţul pe care candidatul îl pune pe răspundere și pe persoana căreia îi răspunde; răspunderea este atitudinea de autocontrol de dragul interesului celui în faţa căruia răspunzi…

Se bucură angajatul de o libertate a opţiunii?

Dacă pentru a dovedi că eşti responsabil trebuie să dovedeşti că poţi decide, pentru a decide trebuie să ai alternative. Adesea, angajatorul de personal uită că cel angajat de el trebuie să aibă ce să aleagă în activitatea sa profesională; uneori, angajatului nu i se spune nici măcar că poate alege între a-și face sau a nu-și face datoria…

Cunoaşte angajatul persoana în faţa căreia răspunde?

Adesea nu. Iar aceasta este problema societăţilor care sunt reglementate de un aparat de stat centralizat. Angajaţii sunt răspunzători în faţa statului, care nu este cineva, ci ceva nedefinit. Dacă cel faţă de care eşti responsabil este cineva iar acel cineva îţi arată 1 limitele sale, eşti mai capabil să răspunzi în faţa lui.

Responsabilitatea colectivă este o problemă foarte greu de delimitat în societatea modernă, care crede mult în activitatea în echipă. Cu alte cuvinte, *facem totul împreună iar când nu iese bine nimeni nu este vinovat*. O astfel de eroare se poate instala în echipele care nu ştiu că a lucra în echipă înseamnă că sunt puse în comun diferite roluri, nu că toţi joacă acelaşi rol.

Responsabilitatea falsă apare când în relaţia sa cu subalternii, şeful crede că angajatul trebuie să facă ce zice şeful şi dacă nu iese bine, angajatul să răspundă. De aceea, este esenţial ca atunci când se amestecă în competenţa unui subaltern, şeful să-şi asume răspunderea pentru aceasta…

* * *

CUPRINS